گۆڤاری ژن

زانستی
نوژداری
هاوچەرخ

گۆڤارێکی پزیشکی گشتییە
خوێندکارانی کۆلێژی پزیشکی زانکۆی سلێمانی دەریدەکەن

مۆبایل: لە ژیانی خۆت ڕازیت..............

دەم و چاوت چۆن لە پەڵە دەپارێزیت..........

نەخۆشی ضێ و ژیانێکی ئاسایی........

ڕەفتاری منداڵ: قسەی ناشرین یان سۆزی لەڕادەبەدەر.......

ئاو یان خواردنی پیسبوو
سەرچاوەیەکی بەربڵاوی تووشبوونی نەخۆشی........

چۆن لە چاویلکە ڕزگارت دەبێت.......

بۆچی ژنان ناتوانن بخەون.......

No. 7

زنه

زانستی نۆژداری هاوچەرخ

7

گۆڤارێکی وەرزی پزیشکی گشتی یە.

خوێندکارانی کۆلیژی پزیشکی زانکۆی سلێمانی دەری دەکەن.

ژمارە (٧) ی ساڵی ٢٠٠٦.

نەخشە سازیی بەرگ : ئاری حسن ڕەشید

چاپ : چاپخانەی کارۆخ سلێمانی شەقامی مه ولەوی بازاڕی سۆزنهۆمی دووەم :

مۆبایل (٠٧٧٠١٤٣٨٥٣٧)

ئیفلیجی منالآن

شەپلەداری منالآن - Poliomyelitis

ئامادەكردنی: د.عەقید عابد عەلی

پ/ شەپلەداری منالآن چییە؟ (Definition)

نەخۆشییەكی سۆیی، درمی گرانە كە دەبێتەهۆی هەوكردنی ناوچەی خۆڵەمێشی پەتكە دەمارو بە شەپلەداری گەورەكان ناودەبرێت بۆنموونە لە ئەمریكادا.

پ/ مێژووی ئەم نەخۆشیە لەكەیەوە سەری هەڵداوە؟

- لە ساڵی ١٧٨٩دا Michael Underwoodی بەریتانی باسی كردووە.
- لە ساڵی ١٨٤٣دا بۆ یەكەم جار نەخۆشیەكە لە وڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمریكادا بڵاوبووەتەوە.
- لە ساڵی ١٩٠٩دا بۆ یەكەم جار نەخۆشیە ڤایرۆسیەكە لەلایەن هەردوو Londsteiner) (Popper، ناسراوە.
- لە ساڵی ١٩٣٠دا ڤایرۆسەكە جوودا كرایەوە.
- لە ساڵی ١٩٥٢ لە وڵاتە یەكگرتووەكاندا نزیكەی ٢١هەزار كەس بەهۆی ئەم ڤایرۆسەوە تووشی ئیفلیجیبوون.
- لە ساڵی ١٩٧٩دا دوانەخۆش لە وڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمریكادا تۆمار كرا.
- لە ساڵی ١٩٨٧ هیچ بارێكی شەپلەداری لە ئەمریكادا تۆمار نەكراوە.
- لە ساڵی ١٩٩٨دا لە عێراقدا لە كوردستان دوانەخۆش تۆماركراوە.
- لە ساڵی ٢٠٠٠دا نەخۆشیەكە لە عێراقدا نەماوە.

پ/ هۆكاری ئەم نەخۆشیە چییە؟ (Etiology)

ڤایرۆسێكە بەناوی Poliovirus كە سەر بە خێزانی (Picorno Viridae)و سێ جۆری سیرەمی هەیە:

جۆری یەكەم: Mohoney،Brunhilde .

جۆری دووەم: Lansing MEF1.

جۆری سێیەم: Sankett،Leon .

پ/ ڕێگاكانی گواستنەوەی ئەم نەخۆشیە چۆنە؟

١- ڕێگای ڕاستەوخۆ:

ڤایرۆسەكە لە ڕێگای هەواوە واتە بەهۆی دڵۆپە پرژەی كۆكەو پژمەی هەڵگری ڤایرۆسەكەوە دەگوێزرێتەوە.

٢- ڕێگای ناڕاستەوخۆ:

بەرێگای پیسایی بۆ دەم دەگوێزرێتەوە، هەروەها بەكارهێنانی كەلوپەلی پیس بوو: لە كۆتایی ماوەی كركەوتنو سەرەتای نەخۆشیەكە (بوونی ڤایرۆسەكە لە گەروودا) هۆیەكی سەرەكی گواستنەوەی ڤایرۆسەكەیە لە هەردوو بارەكەدا پەیوەندی ڕاستەوخۆی نێوان نەخۆشێكو لەش ساغێك زۆر زۆر گرنگەو ترسناكە بۆ تووشبوون.

هەروەها لەوانەیە لەرێگەی پەیوەندی ناڕاستەوخۆ وەك بەكارهێنانی كەلوپەلی پیسبووی نەخۆشەوە ڤایرۆسەكە بگوێزرێتەوە.

پ/ماوەی كركەوتنی ڤایرۆسەكە چەندە؟

ماوەی كركەوتنی ڤایرۆسەكە لە نێوان ٧- ١٤ رۆژدایەو لەوانەشە لە نێوان ٣- ٢١ رۆژدا بێت.

پ/ ماوەی درمی ڤایرۆسەكە چەندە؟

درمی ڤایرۆسەكە زۆر بەرزە، نزیكەی ٨ هەفتەیە، بەتایبەتی لە دوارۆژی ماوەی كركەوتنو لەیەكەم

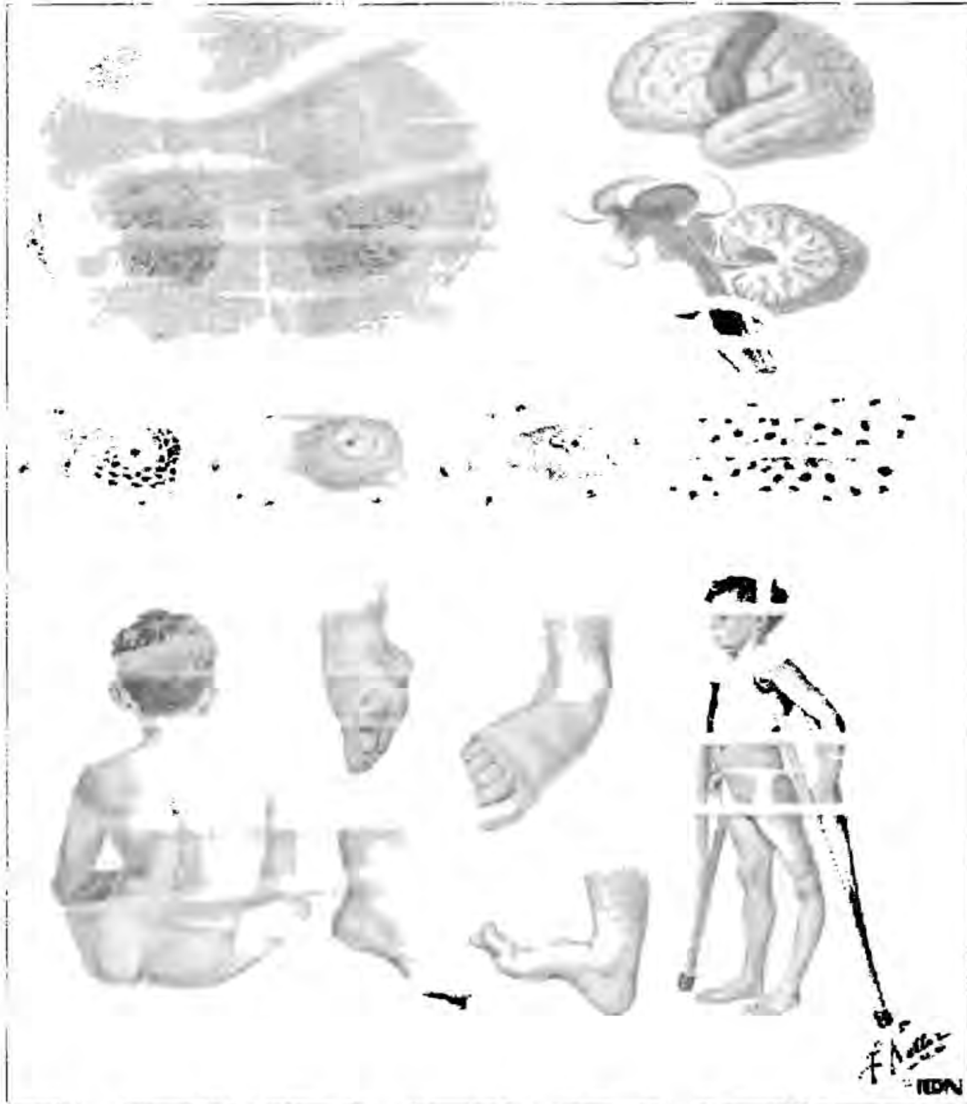
هەفتەی نیشانەکاندا -(بەتایبەتی ئەو کاتەی ڤایرۆسەکە لەگەرووی نەخۆشەکەدا هەیە). یان ئەوکات ڤایرۆسەکە لەگەڵ پیساییدا دەکرێتە دەرەوە، لەوانەیە نەخۆش دووبارە بە جۆرێکی سیرەمی دی ڤایرۆسەکە تووشی نەخۆشەکە ببێت.

پ/ نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە چیە؟

پاش ٣- ٤ رۆژ تا ئاسایی دەبێتەوە، لەپڕ نەخۆشیەکە بە تایەکی بەرزو نیشانەی دەمارییەوە دەردەکەوێت. ئەم ماوەیە بە ٢ قۆناغدا دەڕوات، کە ئەمانەن:

١- قۆناغی پێش شەپلەداری:

لە ئاسایی بوونەوەی (تا) لێهاتنەوە دەست پێدەکات تا دەرکەوتنی شەپلەداری (نزیکەی ٥رۆژ



ماوەی دەرکەوتن لەنێوان ١- ٥ رۆژدایە، سەرەتا (تا) بەرزدەبێتەوە، پاشتر تا دەگاتە ٣٧- ٣٩ گەروو ئێشان، ژانکردنی ماسولکە (وەك سوکە پەتای هاوین دەردەکەوێت)، هێڵنجدان، ڕشانەوە، ژانەسك، نەمانی ئارەزووی خواردن دەردەکەوێت، نەخۆش بێخولق و خەواڵووەو سەروو پشتی ژان دەکات.

نزیکەی ٢- ٤ رۆژ پاش ئەم ماوەیە پلەی گەرمی لەشی ئاسایی دەبێتەوە.

دەخایەنێت)، گرنگترین نیشانەکانی ئەمانەن: ژانە سەر، بێخولقی، ژانکردنی ماسولکەو دەمارەکان، ڕەنگ هەڵبرزکاندن، منالْ ناتوانێت لەسەر پێخەفەکەی ڕاست بێتەوەو بێهێزیی و بێتوانایی دەردەکەوێت.

٢- قۆناغەکانی شەپلەداری:

پاش توندبوونی نیشانەکانی لە ٢- ٥ رۆژدا شەپلەداری دەرکەوێت، لەمبارەدا ماسولکەکان شل

دەبن، بەتەواوی ناجولێن پاشتر بەتەواوی لەکارو جولآن دەکەون. بەزۆری ماسولکەکانی شان‌و قوڵ‌و پا شەپلەدار –(ئیفلیج) دەبن و لەکاردەکەون.
نەخۆش زۆر ئارەق دەکاتەوەو سەری پەنجەکانی سارد دەبێتەوەو زۆر جار گرفتی میزکردنیان دەبێت. هاوکات هەمیشە نەخۆش بەدەست ئازارەوە دەناڵێنێت (ئازاری شەپلەداری لەشێوەی کرژبوونی ماسولکەدایە) ماوەی گەڕانەوە بۆ بارودۆخی جاران نزیکەی ١٠- ١٤ ڕۆژ دەخایەنێت.



پاش نەمانی نیشانە توندەکان نەخۆش هەست بە باشبوون‌و چاکبوونەوەی ماسولکەکان ئەکات. پاش ٣ مانگ شەپلەداری چاك ئەبێتەوە. ئەوەی جێگەی سەرنجە لەیەکەم ٣ مانگدا لە ٥٠٪ چاك دەبنەوە. لەماوەی ساڵێکدا نزیکەی لە ٧٥٪ چاکدەبنەوە. لەماوەی ٢- ٣ ساڵدا لە ١٠٠٪ی شەپلەداری چاك دەبنەوە، تەنها لە ١٠- ١٥٪ی شەپلەداری بەتەواوەتەی دەست‌و قاچیان چاك نابێتەوەو لەکاردەکەوێت.

پ/ چەند جۆر نەخۆشی شەپلەداری هەیە؟

I- جۆری ناشەپلەداری
ئەمیش سێ جۆرە:
١) جۆری دەرنەکەوتوو: ٩٠- ٩٥٪
بێ‌نیشانەیەو لە ٩٠- ٩٥٪ی نەخۆشیەکە لەم جۆرەیە، لە تاقیگەدا دژە تەنی دژتەنی دژ بە ڤایرۆسەکە دەستنیشان دەکرێت.

٢) جۆری گچکە: ٥٪
بە گرانی دەناسرێتەوە وە زۆر جاران وەك هەڵامەتێك دەردەکەوێت:
هاوکات ڤایرۆسکە بەڕێگای تێستی سیرەمێیە وە یان ڤایرۆسیەکە وە لەپیسایی‌دا یان گەرووی نەخۆشدا جوودا دەکرێتەوەو دەستنیشان دەکرێت.

٣) جۆری پەردەسۆی تیشك: ٣٪
ڤایرۆسەکە دەبێتە هۆی پەردەسۆی توندی مێشك.

II- جۆری شەپلەداری:
ئەمیش ٥ جۆرە:
١) جۆری لامل‌و کەلەکە:
لە ٦٠٪ی جۆری شەپلەدارەکان دەگرێتەوە، کە دەبێتە هۆی شەپلەداری دەست‌و لاق‌و ماسولکەی سك، ناوپەنچك یان ماسولکەی مل.
٢) جۆری لاسکی مێشك:
لە ٥- ٢٥٪ی جۆری شەپلەدارەکان دەگرێتەوە.
٣) شەپلەداری جووتە کەللەی دەماری:
کە جووتە دەماری ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨ دەگرێتەوەو زۆرجار تاکێك دەمار دەگرێتەوە.
سۆی جووت کەللە دەماری ٩، ١٠، ١٢ زۆر ترسناکەو دەبێتە هۆی گیروگرفت لە جووین‌و هەناسەداندا، گەربێت‌و سوڕانی خوێن تووشی گیروگرفت ببێت ئەوا لەوانەیە ژیانی نەخۆشەکە بکەوێتە مەترسیەوە.
٤) جۆری مێشکی
٥) جۆری تێکەڵ

III- جۆرەکانی نەخۆشیەکە (بە پێی تەمەن):

١) لە ساوادا، نەخۆشیەکە زۆر ترسناکە.

٢) لە گەورەدا، نەخۆشیەکە وەك لەش داهێزران و ژانکردنی لەش دەردەکەوێت.

IV- نەخۆشیەکە لە کوتراوەکاندا:

- هەندێك جار شەپلەداری تووشی منداڵی کوتراویش دەبێت.

پ/ ماکەکانی ئەم نەخۆشیە چین؟

١) کۆئەندامی هەناسەدان: سیەیە سۆ و ئیفلیجی ناوپەنچك.

٢) کۆئەندامی هەرس، کشانی گەدە، کوون بوونی گەدە.

٣) کۆئەندامی دڵو مووڵوولەکانی خوێن: بەرزیو نزمی فشاری خوێن، ناوپۆشە سۆی دڵ، سستی دڵ.

٤) کۆئەندامی میزو میزەڕۆ: ئیفلیجی میزەڵدان، بەردی گورچیلە، ڕمڵ.

پ/ چۆن ئەم نەخۆشیە دەستنیشان دەکرێت؟

پێویستە نەخۆشیەکە لە قۆناغی پێش شەپلەداری‌دا دەست نیشان بکرێت، دەنا لەوانەیە پاش شەپلەداری نەتوانرێت هیچ بکرێت.

نیشانەکان (نیشانەی ماچ): پەیوەندی کردن بەنەخۆشیەکەوە لەخێزاندا یان لەدەرەوەدا زۆر گرنگە لەو دەستنیشان کردنەدا.

جووداکردنەوە ڤایرۆسەکە لەشلەی نێو کونە لووت، گەروو یان پیسایی‌دا.

لە ٨٠ی بارەکاندا (لەیەکەم دوو هەفتەی نەخۆشیەکەدا) دەتوانرێت، ڤایرۆسەکە جوودا بکرێتەوە.

تێستی سیرەمی: لەسەرەتای نەخۆشیەکەدا دژە تەنەکان زۆر بەرزدەبێتەوەو بۆ دەستنیشان کردن بەسوودە.

پ/ ئایا هیچ ڕێگوتەیەك هەیە بۆئەم نەخۆشیە؟

دوو جۆر کوتان هەیە:

١) کوتانی سیانە بەشێوەی دەرزی (IPV) کە لە ساڵی ١٩٥٥دا پەسەند کراوە، لەشێوەی سێ دەرزی‌دایە دەدرێت بەمنداڵو ئەنجامی باشی هەبووە.

٢- کوتان بەشێوەی دڵۆپ (OPV) کە لە ساڵی ١٩٦٢ - ١٩٦٣دا پەسەندکراوە، بەشێوە دڵۆپ ئەکرێتە ناو دەمی نەخۆش، پێکهاتووە لە هەر ٣ جۆری سیرەمی ڤایرۆسەکەو هاوکات هەردوو دەرمانی (Neomycin، Streptomycin)ی تێدایە.

پ/ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیە چۆنە؟

هیچ دەرمانێك نییە تا ڤایرۆسەکە لەناوبەرێت.

١) تەنها چارەسەر بریتیە لە دامرکاندنەوەی نیشانەکان وەك بەکارهێنانی دەرمانی دژە ئازار بۆ ئازارو دژە تا بۆ کاتی تا.

٢) چارەسەری سروشتی، بۆ پەلە ئیفلیجەکان.

٣) چەند کارێکی نەشتەرگەری: بۆ پەلە لەکارکەوتووەکان وەك گواستنەوەی ماسولکەو ژێو یان دانانی ڕاگرو بەکارهێنانی ئامێری یارمەتیدەر بۆ جووڵان و ڕۆیشتن.

سەرچاوەکان:

١- ئەنتەرنێت.
٢- کتێبی (نیلسن)ی منالان (Nelson)
٣- کتێبی نەخۆشیە درمیەکان (Infections Disease)

دڵ ئێشە............. (ئازاری دڵ)

نیگا شەفیق حەمە ڕەشید

چەند ساڵێك لەمەوبەر نەخۆشی دڵ بە یەکێك لە کێشە سەرەکیەکانی پیاوان دادەنرا، لەکاتێکدا ڕەگەزی بەرامبەر بەتایبەتی ئەوانەی خوار تەمەنی (٥) ساڵی بێترس بوون لە ئەگەری گیرانی خوێنبەرەکانیان بەکۆلیسترۆڵ، وە یان ئازاری سنگ نیشانەیەك بێت بۆ بوونی کێشەیەکی تەندروستی.

بەڵام ئەوەی ئێستا شتێکی ئاشکرایەو لەزۆر لە لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییەدا دەرکەوتووە کە ڕێژەیەکی زۆر زیاتر لەو ژنانەی کە بەهۆی هەموو جۆرە جیاوازەکانی شێرپەنجەوە دەمرن، بەهۆی نەخۆشیەکانی دڵو کۆئەندامی سوڕانەوە دەمرن. بۆیە لەوانەیە زیادەڕۆیی نەبێت ئەگەر بڵێین پشتگوێ خستنی نیشانەکانی ئەم نەخۆشیانە، خۆئامادەکردنە بۆ مردن.

ئەم بابەتەش تەنها ژنانی بەتەمەن ناگرێتەوە کە پێویستە بەئاگابن دەربارەی نەخۆشیەکانی دڵ، بەڵکو چاودێری کردنی باری دورستیت پێش تەمەنی (٤٥- ٥٠ساڵ) تەمەنی ئاتومێدی (بڕانەوەی سوڕی خوێن) کە تیایدا ئەگەری توشبوون لەنەخۆشییەکانی دڵ ڕوو لە بەرزبوونەوە دەکات، دیاری دەکات کە تا چ ڕادەیەك تۆ لەش ساغو تەندروست دەبێت لەدواییدا.

ئایا وەرزشێکی ڕێكو بەردەوام دەکەیت؟

ئایا ئاگاداری زیادنەبوونی کێشت دەکەیت؟

ئایا ئاستی کۆلیسترۆڵی خوێنت دەزانیت؟

وەڵامی هەر یەکێك لەم پرسیارانە دەبێت بەڵێ بێت.

یەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکانی سنگ ئێشەو لە نەخۆشیە بەرچاوو کوشندەکانی کۆئەندامی سوڕان، تەسکبوونەوەی بۆشایی خوێنبەرەکانە بەهۆی کەڵەکەبوونی کۆلیسترۆڵو مەیینی خوێن لەسەر دیواری خوێنبەرەکان، کە ئەگەر بەردەوام بێتو چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی جەڵتەی دڵو مردن.

هۆکارەکانی نەخۆشیەکە..

یەکێك لە گرنگترین و دیارترین هۆکارەکانی نەخۆشیەکە بەرزی ڕێژەی کۆلیسترۆڵە لەسوڕی خوێندا، لەکاتێکدا کە ڕێژەی ئاسایی (١٥٠-٢٠٠ ou/mg) وە بەتایبەتی جۆری (LDL) کە بەجۆری خراپی کۆلیسترۆڵ ناودەبرێتو مەترسیەکانی تووشبوون بەجەڵتەی دڵ زیاد دەکات چونکە چەوریە مادەکان



لەجگەرەوە دەگوازرێتەوە بۆ سوڕی خوێن لە کاتێکدا کە (HDL) (جۆری باشی کۆلیسترۆڵ) پێچەوانەی ئەم کارەدەکاتو مەترسی توشبوون کەم دەکاتەوە. وەچەند هۆکارێکی سەرەکی تریش کە دەتوانێت لەم چەند خاڵەدا کۆیان بکەینەوە:

١- هۆکاری بۆماوەیی کە هێشتا بەتەواوی هۆیەکەی نەزانراوە، بەڵام دەرکەوتووە کە لە ژناندا نەخۆشیەکە کوشندەترە وەك لە پیاوان. بەڵام لە کاتێکی درەنگتردا دەردەکەوێت وەك لە پیاوان ئەمەش بەهۆی هۆرمۆنی مێیەکی ئیسترۆجین کە ڕێگرە لە خوێن مەیین لەناو موولوولەکانی خوێندا وەهەر ئەمەش هۆکاری زیادبوونی ڕێژەی تووشبوون پاش تەمەنی ئاتومێدی ڕوون دەکاتەوە.

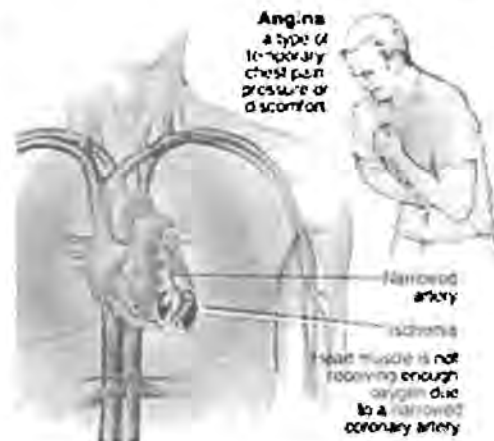
٢- بەرزی پەستانی خوێن و هۆی دەروونی.

٣- ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی شەکرەیان لەگەڵدایە ئەگەری تووشبوونیان بە جەڵتە زیاترە.

٤- زیادی کێش (قەڵەوی)و نەجووڵان بەپێی پێویست.

٥- جگەرەکێشان و خواردنەوەی کحولی.

وە ڕێژەی تووشبوونیش بەم نەخۆشیە بەشێوەیەکی ئاسایی لەگەڵ تەمەندا زیاددەکات.



نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە و چۆنیەتی دیاریکردنی..

ئازاری سنگ و کورتبوونەوەی هەناسە و ناتەواوی لەلێدانی دڵ هەندێکن لەنیشانەکانی نەخۆشیەکانی دڵ بەلام بۆ دیاریکردنی تەواوەتی ناتوانرێت پشت بەم نیشانانە ببەسترێت چونکە نیشانەکان بەگوێرەی نەخۆشیەکان دەگۆڕێن، وەبۆی هەیە هەمان نیشانە دیاریکەری نەخۆشی جیاواز بێت لە دوو کەسی جیاوازدا. وە نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە جیاوازییەکی زۆری هەیە لە نێوان ژن و پیاودا.

بۆیە جۆرەها تاقیکردنەوەی ئەلکترۆنی ئاڵۆز دیاریکراو بۆ پشکنینێکی ووردبینانە. لەوانەش (ECG) کە وێنەیەکی گرافی دڵ نیشان دەدات لەبارە جیاوازەکانی لێدانی دڵدا، وە هەروەها بەکارهێنانی تیشکی سینی بۆ دەستنیشان کردنی هەر ناتەواوی و گیرانێك لە مولولەکانی خوێندا بەلام پێویستە بۆ تەواو دڵنیابوون زیاتر لەیەکێك لەم تاقیکردنەوەدانە ئەنجام بدرێت بۆ ئەو نەخۆشانەی کە شکی تووشبوونیان لێدەکرێت بەنەخۆشیەکانی دڵ بەتایبەتی ژنان، چونکە وەك لە تاقیکردنەوەیەکدا دەردەکەوێت کە بەم دواییە لە USA لەسەر ١٠٠٠ ژن لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشیەیان تێدابوو ئەنجامدرا کە بە تیشکی سینی پشکنینیان بۆ کرابوو تەنها سیان لەو ژنانە گیرانی ئاشکرا لەخوێنبەرەکانیاندا دەرکەوت لەکاتێکدا کە زیاتر لە نیوەی ئەم ژنانە ناتەواوی کوشندە لەخوێنبەرەکانیاندا هەبوو.

چارەسەرو خۆپاراستن لە نەخۆشیەکە

سەرەتا وەك یەکەمین هەنگاو بۆ بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشیەکە گۆڕینی شێوازی ژیانە بەوەی کە وەرزشێکی ڕێك و پێك و بەردەوام بکەین و ئاگاداری کێشمان بین، وە خۆ دوورخستنەوە لە هۆکارەکانی کە دەبنە هۆی زیادبوونی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا وەك خواردنی خۆراکی پڕ لە چەوری و نەجوڵاندن بەپێی پێویست وەئەگەر هەر ڕێژەی کۆلیسترۆڵ بەبەرزی مایەوە نەخۆش دەتوانێت بەچاودێری پزیشك دەرمانی دابەزێنەری ئەم چەوریە بەکاربهێنێت وەیان هەندێك دەرمانی خاوکەرەوەی خوێنبەرەکان بەکاربهێنێت وەیان هەندێك دەرمانی تری وەك (ئەسپرین) کە هەندێك جار پێشنیار دەکرێت بۆ بەرگری کردن لە ڕوودانی جەڵتەی دڵ چونکە توانای کارلێکردنی هەیە لەگەڵ پەرەکانی خوێندا بەمەش ڕێگری دەکات لە دروستبوونی مەیووی و گیرانی مولولەکانی خوێن.

وە چارەسەریش بۆ ئەو نەخۆشانەی کە تووشی گیرانی خوێنبەرەکان بوون تەنها بەئەنجامدانی نەشتەرگەری بەپەلەو ڕاستەوخۆ دەبێت کە ئەویش یان بە (bypass surgery)ە، کە لەم نەشتەرگەرییەدا مولولەی خوێن لە شوێنێکی تری نەخۆشەکەوە دەگوازێتەوە بۆئەو شوێنە پێویستەی کە گیرانەکە تیایدا ڕوویداوە، بەمەش لاڕێگەیەك دابین دەکرێت بۆ تێپەڕ بوونی خوێن و ڕێگەگرتن لە وەستانی دڵ و جەڵتە.

وە یان بەدانانی باڵۆن دەبێت لە ڕێگەی کاسێتەرەوە بۆ فراوانبوونی مولولەکان و پاڵپێوەنانی مەیینەکە (Clotting) بەلام ئەمەیان کەمتر سەرکەوتوو کاریگەرە و هەندێك جار پاش چەند مانگێك گیران ڕوودەداتەوە.

خوێنبەربوونی نائاسایی

ئامادەکردنی: هەرێز وەهاب

دیارە ئەوەی دەمەوێت لێرەدا باسی بکەم پێناسەیەکی سەرەتاییە بۆ ئەو خوێنبەربوونەی کە بەشێوەیەکی بەربلاو ئەبینرێت لەناو ژناندا، باسی خۆی و ئەنجامەکانی ئەکەم بەشێوەیەکی سادە بۆ ئەوەی بتوانم ئەوەی پێویستە بیگەیەنم بەهەموو کەسێك.

سوڕی مانگانەی ئاسایی

وەکو ئەزانین سوڕی مانگانە خوێنبەربوونێکی مانگانەی ئاساییە کە لە نێو خانماندا ڕووئەدات لەتەمەنی باڵقبوونەوە دەست پێئەکات (لەنێوان ١١-١٤ ساڵە)وە وە کۆتایی دێت لەتەمەنی نائومێدی (لە نێوان ٤٥- ٥٥ ساڵ).

بەشێوەیەکی گشتی ئەم سووڕە ٢٨ ڕۆژ جارێك ڕووئەدات هەرچەندە ئەمە ئەگۆڕێت بەپێی گەلێك فاکتەر وە (٢٤- ٣٢) ڕۆژ جارێك هەر بەئاسایی دائەنرێت، خوێنبەربوونەکەش بۆ ماوەی (٣- ٧) ڕۆژ بەردەوام ئەبێت و بڕی خوێنەکەش لەنێوان (٧٠- ٨٠ مل*)ە.

خوێنبەربوونی نائاسایی

زاراوەی خوێنبەربوونی نائاسایی بەکارئەهێنرێت بۆ هەر گۆڕانێك کە لەم سووڕە ئاساییە ڕووئەدات.
بۆیە خانم لەوانەیە تۆ خۆت لەم بارانەی خوارەوە ببینیتەوە:

لەوانەیە هەست بکەیت کە بڕی خوێنبەربوونەکەت زۆر زیادی کردووە لە سووڕەکەدا .

لەوانەیە تەنانەت کاری کردبێتە سەر کاری ڕۆژانەت

یاخود ببێتە هۆی کەم خوێنیت، بەڵام دوو دڵی ناوێت چونکە زۆربەی زۆری حاڵەتەکان لەخۆوە چاك ئەبێتەوە.

ئەگەر خوێنبەبوونەکەت بەردەوام بوو ئەوا سەردانی پزیشکی پسپۆڕ پێویستە وە ئەوەی پێویستە لێرەدا بۆت بکرێت سۆنەرە بۆ دیاری کردنی هۆی خوێنبەربوونەکە.

هۆیەکانی خوێنبەربوونی نائاسایی

لەوانەیە کێشەی هێلکەدانان هەبێت یاخود گرێیەك هەبێت لە منداڵداندا، هەوکردنی کۆئەندامی زاووزێ یەکێکە لە هۆیە بارەکان لەووڵاتی ئێمەدا، دیارە مەبەستمان لە هەوکردنی کۆئەندامی زاووزێ بڵاوبوونەوەی نەخۆشی درمێیە لەبەشەکانی



خوارەوەی کۆئەندامی زاووزێ بۆ ئەندامەکانی سەرەوەی وەکو هێلکەدان و بۆری منداڵدان و ..هتد کە لەوانەیە بەشێوەیەکی کتوپڕ ڕوو بدات یاخود درێژخایەن بێت.

هۆیەکی تری ئەم خوێنبەربوونەی کە لە ووڵاتی ئێمەدا زۆر باوە دانانی دەزگایە کە خۆمان بە (خۆبەستن) ناوی دەبەین.

کۆنترۆڵ کردنی خوێنبەربوونەکە

چەند ڕێگەیەك هەیە کە ئەتوانرێت بۆت بکرێت، یەکێك لەوانە چارەسەری هۆرمۆنییە کە لای خەڵك بە حەبی مەنع ناسراوە، زۆر دەرمانی تریش بەکاردێت وەکو میفانمیك ئەسید کە بۆ کەم کردنەوەی بڕی خوێنەکە و ئازاری سووڕەکە بەکاردێت.

هەروەها خوێنبەربوونەکە چارەسەر دەکرێت بە چارەسەرکردنی هۆیەکانی. بۆنموونە وەکو باسمان کرد یەکێك لەهۆیەکان دانانی دەزگایە (خۆبەستن) بۆیە لابردنی ئەو دەزگایە پێویستە لەگەڵ بەکارهێنانی ڕێگەکانی تر بۆ مەنع کردن وە چارەسەرکردنی

هەوکردنی کۆئەندامی زاووزێ بەشێوەیەکی رێكو پێك زۆر گرنگە.

خۆ ئەگەر تووشی کەمخوێنیش بوویت ئەوا چارەسەرەکردنی ئەم کەمخوێنییە پێویستە.

خانمی بەڕێز ئەوەی جێی باسە لێرەدا ئەوەیە تاچەند ئەتوانیت ئەهێڵیت ئەم خوێنبەربوونە ڕوبدات؟

یەکێك لەو خاڵە گرنگانەی کە پێویستە لەیادت بێت خۆپاراستن لە هەوکردنی کۆئەندامی زاووزێیەو زوو چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە درمانەی کە ئەبێتە هۆی ئەم هەوکردنە.

خاڵێکی تر ئەوەیە کە ناو بەناو سەردانی پزیشکی پسپۆر بکەیت بۆ هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی خۆت بەتایبەتی ئەگەر دەزگات دانا بێت هیچ نەبێت ئەبێت ٦ مانگ جارێك سەردانی پزیشك بکەیت.

یەکێکی تر لەو بارانەی کە لەوانەیە خۆتی تێدا ببینیتەوە ئەوەیە کە خوێنبەربوونێك ڕووئەدات بەشێوەیەکی نارێك لەنێوان سووڕی مانگانەدا بەڵام ئەگەر بەشێوەیەکی رێك ڕوبدات لە کاتی هێلکەداناندا کە بڕەکەی کەمەو بۆ چەند سەعاتێك بەردەوام دەبێت ئەوا ئاساییە.

وەکو وتمان ئەگەر بەشێوەی نارێكو بەردەوام بێت ئەوا پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت، وە ئەوەی لێرەدا بۆت ئەکرێت کورتاجە دوای فەحسی رۆتینی بۆ ئەوەی هۆیەکەی بدۆزرێتەوە، وە دۆزینەوەی هۆیەکەی پێش چارەسەرەکردن زۆر گرنگە چونکە چارەکردنی ئەم حاڵەتە واتە چارەسەری هۆیەکەی بۆ نمونە لابردنی ئەو لووە یاخود گرێیەی کە بۆتە هۆی خوێنبەربوونەکە.

لەوانەیە ئەم خوێنبەربوونەت ئێتێکبچێت لەگەڵ ئەو سووڕە مانگانەی کە زوو زوو ڕوودەدات وە ماوەیەکی کورت ئەخایەنێت بۆیە بۆ دیاریکردنی هۆیەکەی‌و جیاکردنەوەی لەهەر حاڵەتێکی تر کورتاج پێویستە .

ئەگەر خوێنبەربوونەکەت هەر سووڕی مانگانە بوو ئەوا چارەسەری هۆرمۆنی بۆ کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوونەکەت بەکاردێت.

زۆرن ئەو هۆیانەی کە ئەبنە هۆی نارێکی سوڕی مانگانە لەوانە:

نارەحەتی دەروونی، کێشەی سۆزداری، هەروەها نەخۆشیە مزمنەکان وەکو شەکرەو نەخۆشی پەستانی خوێن‌و...هتد.

هەرچەندە نارێکی سووڕ باوە لە دوای باڵقبوون‌و لەپێش وەستانی سوڕەکە لەتەمەنی نائومێدیدا.

خانمی بەڕێز لەوانەیە لەدوای (تەمەنی



نائومێدی)دا بە ٦ مانگ یاخود زیاتر خوێنبەربوونت هەبێت کەبڕی خوێنەکە زۆرەو بەشێوەیەکی نارێك ڕووئەدات هەرچەندە ئەمانەش پەیوەندی بە هۆکاری خوێنبەربوونەوە نیە، یەکێك لەو حاڵەتە گرنگانەی کەپێویستە یەکلایی بکرێتەوە لەم تەمەنەدا شێرپەنجەی کۆئەندامی زاووزێیە بەشێوەیەکی گشتی، وە ئەوەی پێویستە ئاگاداری بیت ئەوەیە کە هیچ چارەسەرێکی هۆرمۆنی وەرنەگرێت تا سەردانی پزیشك نەکەیت بۆ یەکلایی کردنەوەی هەر ئەگەرێکی شێرپەنجە ئەویش بەکورتاج کردن.

لەوانەیە خوێنبەربوونەکەت بەدەرمان چارەسەربکرێت بەڵام ئەگەر خوێنبەربوونەکەت زۆر بەهێز بوو ئەوا بۆ ئەم تەمەنە لابردنی مناڵدان باشترە لەهەر چارەسەرێکی تر.

ئەوانەی لەسەرەوە باسمان کردن ئەوەمان بۆ دەردەخات کە خوێنبەربوونی نائاسایی کە لە کاتی سووڕی مانگانەدا ڕووئەدات‌و بڕەکەی زۆرە گەلێك هۆ هەیە بۆ ڕوودانی ئەم جۆرە خوێنبەربوونە. یەکێك لە هۆیە گرنگەکانی هەوکردنی کۆئەندامی زاووزێیە کە

پێویستە زوو چارەسەر بکرێت، هۆیەکی تریش دانانی دەزگایەو پاشان پشتگوێ خستنی لەبەرئەوە ڕێگرتن لەم هۆیانە زۆر گرنگە بۆ ڕێگرتن لەم خوێنەبەربوونە.

خۆ ئەگەر خوێنبەربوونەکە لەنێوان سووڕەکە ڕوویدا بەشێوەیەکی نارێك ئەوا پێویستە جیابکرێتەوە لەو سووڕانەی کە بە نارێکی ڕوونەدات چونکە هەریەکە چارەسەری خۆی هەیە، ئەم جیاکردنەوەیەش بە کورتاج کردن ئەکرێت.

ئەو خوێنبەربوونەی کە لەدوای تەمەنی نائومێدیدا ڕوونەدات ئەبێت بەهیچ جۆرێك پشت گوێ نەخرێت چونکە لەم تەمەنەدا ئەگەری شێرپەنجەی منداڵدان زۆرە بۆیە زوو دیاریکردن و چارەسەرکردنی زۆر پێویستە.

مۆبایل

لە تاقیکردنەوەیەکدا لەنێو (١٣٠٠) کەسدا کراوە بۆماوەی دوو ساڵ؛ دەرکەوتووە ئەوانەی بە بەردەوامی مۆبایل بەکاردەهێنن ژیانی تایبەتی خۆیان و ئیش وکاریان بە تەواوی تێکەڵاوبووەو بەهیچ جۆرێك لە ژیانی خێزانیان ڕازی نین!

تێکەڵاوبوون بەمانای ئەوەی هیچ سنورێك نیە بۆ کاتی ئیشکردن و کاتی تایبەت بە خێزان، ئاسایی کاتی کارکردنە دەخزێتە ناو کاتی ماڵەوەو کاتێ لەڕێی مۆبایلەکەوە تەلەفۆنێکی بۆ شوێنێکی کارەکەیەوە بۆ دەکرێت تەواو لە ماڵەوە کەتواری کارکردن دەبێت! بە پێچەوانەوە... کاتێ منداڵەکەی لە ماڵەوە مۆبایل بۆ باوکی دەکات... دەڵێت دایکە مایکرۆوەیڤەکە کارناکات!

هەربۆیە زۆربەی شارەزایانی بواری سایکۆلۆژی خێزان دەڵێت مۆبایل بە تەواوی شیرازەی سنوری کاتی تایبەتی خێزانی تێکداوە بەڵام جیاوازییەك هەیە لە نێوان ژنان و پیاوان لەم گرفتەدا: پیاوان زۆرتر لە شوێنی کارەکانیان مۆبایلیان بۆ دەکرێت لە کاتێکدا ژنان بە پێچەوانەوە.

بەمەش دەڵێت مۆبایل و بەکارهێنانەکانی قورساییەکانی ژیانی تایبەتی و خێزانی زیاتر کردووەو دڵەڕاوکێی دروستکردووە. چارەسەری کورتی ئەم گرفتەش بەوە دەڵێت کە هەر ئەندامێکی خێزانەکە دەبێت لە کاتی گەڕانەوە ماڵەوە مۆبایلەکانیان بە کوژاوەیی بهێڵنەوەو خۆیان لە کاتی زیادەی کارکردن بەدووربگرن.

چۆن هاوکاری پزیشکەکەمان بکەین؟

هاریکاری کردنی پزیشك پێویستی بە تەرخانکردنی کات و پلاندانانە. ئێوە چۆن لەگەڵ پزیشکەکەتاندا قسەدەکەن؟

ئایا ئەو قسە دەکات و ئێوە تەنیا گوێدەگرن؟

ئایا دەترسن لەوەی کە پرسیاری لێبکەن؟

ئایا عیادەی پزیشکەکەتان لەحاڵەتێکدا بەجێدەهێڵن وەك بڵێیت لەکۆرسێکی زمانی ئینگلیزیدا بەشداریتان کردبێت؟ واتە ئەو بەزمانێك قسەدەکات کە ئێوە کەمتر لێی تێدەگەن؟



پزیشکەکان کەسێکی پرکارن و عیادەکانیان زۆربەی کات بە هۆی ژووری چاوەڕوانی پڕ لەنەخۆش و تەلەفونێکی زۆرو زەوەندەوە زۆر قەرەباڵغن؟

لەڕاستیدا ئەو کاتەی کە نەخۆش لەگەڵ پزیشکەکەیدا دەیباتە سەر لە عیادەدا کاتێکی دیارکراو نیەو دەگۆڕێت لە پزیشکێکەوە بۆ پزیشکێکی دیکەو لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی دیکە بەپێی نەخۆشی و... هتد.

بۆئەوەی بەباشترین شێوە لەم کاتە کەڵکوەربگرن باشتر وایە پێشتر ئامادەکاریتان کردبێت بۆ ئەم دیدارە.

ئەو پرسیارانە بنووسن کە دەتانەوێت لە پزیشکەکەتانی بکەن و ئەم خاڵانەی خوارەوەشتان لەبیرنەچێت:

- پێرستێك لەو نیشانانەی کە هەستیان پێدەکەن ئامادەبکەن.
- لەوانەیە باشتربێت هەندێك زانیاری کۆبکەنەوە سەبارەت بەو خاڵەی کە ئێوەی تیادان لەو سەرچاوانەی کە بەردەستن وەکو کتێب و ئەنتەرنێت و ...هتد.
- بەئاگابوون لەهەندێك لەو دەستەواژانەی کە پەیوەندیدارە بەنارەحەتیەکەی ئێوەو جۆرەکانی چارەسەرکردن.
- ئەمانە هەمووی چەند فاکتەرێکن کە یارمەتیتان دەدەن بۆئەوەی باشتر لە قسەی پزیشکەکەتان تێبگەن.
- ئەگەر پێشتر دەرمانت بەکارهێناوە ناوی دەرمانەکەو چۆنیەتی بەکارهێنانەکەی لای خۆتان بنووسن و لەگەڵ خۆتاندا بیبەن.

چ پرسیارێك لە پزیشکەکەم بکەم؟

لەم بەشەدا هەندێك لەو پرسیارانە دەخەینە ڕوو کە دەتوانن لە پزیشکەکەتانی بپرسن، ئەگەر ئێوە خۆتان پێرستێك لەو پرسیارانەتان ئامادەکردووە، دەتوانن ئەمانەشی بۆ زیادبکەن:

- گرفتی من چیە؟ چۆن پێتان زانیوە؟
- هۆکاری تووشبوونی من بەم نەخۆشیە چیە؟
- چ جۆرە تاقیکردنەوەیەك و بۆچی؟
- ئایا خۆ ئامادەکردنیان پێویستە؟
- چ دەرمانێك پێشنیار دەکەن و بۆ چ ماوەیەك؟
- باشیەکان و کاریگەریە خراپەکانی ئەو دەرمانە کامانەن؟
- ئایا بەکارهێنانی ئەم دەرمانە هاوکات لەگەڵ دەرمانەکانی تردا گرفت دروست ناکات؟
- ئایا لەگەڵ ئەم دەرمانانە پارێزی خواردن یان چالاکیەکی تایبەت پێویستە؟

بەئازادی قسە بکەن و هیچ شتێك مەشارنەوە، هەوڵبدەن لەبەکارهێنانی دەستەواژەی نامۆ یاخود بێتاقەتی پزیشك لەپرسیارکردن هەڵنەیێن، ئەگەر تێناگەن لە قسەکانی داوای لێبکەن بۆتان دووبارە بکاتەوە. بەکارهێنانی ووشەی سادەو کێشانی وێنەیەك دەتوانێت تێگەیشتن لە بابەتەکە ئاسانتر بکات بەبێ تێگەیشتنی تەواوی قسەکانی پزیشك عەیادەکە بەجێمەهێڵن. ئەگەر هەندێك بابەت هەن کە خوازیارن بۆ پزیشکەکانی تری باسبکەن و ئەو لەبارەیانەوە قسەی نەکردووە، خۆتان دەستپێشخەربن لە باسکردنیدا.

پزیشك هەرچی زیاتری لەسەر نەخۆش هەبێت، باشتر دەتوانێت دەستنیشانی نەخۆشیەکە بکات و چارەسەری پێویستی بۆ دیاری بکات.

با کەسێکتان لەگەڵدا بێت

هەندێك جار نەخۆش پێی خۆشە لەکاتی سەردانی پزیشکدا کەسێکی ئاشنای لەگەڵدا بێت. ئەم هاورێیە دەتوانێت ئارامشێکی رۆحیتان پێببەخشێت و هەندێك لەو شتانەتان وەبیربهێنێتەوە کە لەیادتان کردووە. وە لە وەبیرهێنانەوەی پێشنیارەکان و قسەکانی پزیشکەکەتاندا هاوکاریتان بکات.



پزیشکەکان هێندە گرنگی بە چاکبوونەوەی نەخۆش لەنەخۆشیەکە دەدەن، کە هەندێك جار لەبیریان دەچێت، سەبارەت بە بابەتگەلێکی گرنگی پەیوەندیدار بەتەندروستیەوە وەکو: رێجیمی خۆراك، کێش، وەرزش، دڵەراوکێ، خەو وە جگەرە کێشان، کوتان، وە تاقیکردنەوەکان قسە بکەن.

کەواتە هیچ شەرم مەکەن و لەبارەی هەر بابەتێکەوە کە پەیوەندی بەتەندروستی ئێوەوە هەیەو نیگەرانی لای ئێوە دروست کردووە لەگەڵ پزیشکەکەتدا قسە بکە.

ئەگەر دەتانەوێت پزیشك بەتەنیا بتانبینێت، ئەوا هاورێکەت دەتوانێت لەژووری چاوەڕوانی بمێنێتەوە.

بوونی ئاشنایەك بەتایبەتی لەو حاڵەتانەدا کە نەخۆشیەکە سەخت ترە دەتوانێت سوودمەند بێت.

هاوکاری پزیشك تەرخانکردنی کات و هەوڵدانی پێویستە.

•

بۆچی ژنان ناتوانن بخەون؟

ئامادەکردنی: شەونم عبداللە محمود



ملیۆنەها ژن بەدەست کەم خەوی‌یەوە ئەناڵێنن لە قۆناغە جیاوازەکانی ژیانیاندا.. لێکۆڵینەوە پزیشکیەکان دەستیان پێکردووە تا تێبگەین بۆ؟ پاشان بۆئەوەی ڕێگای نوێی چارەسەر دیاری بکرێت..

هەتا سەرەتای ساڵی ۱۹۹۰، کەسێکی نەخۆش لەتاقیگەکانی تایبەت بەخەودا بریتی بوو لە پیاوێك لەتەمەنێکی ناوەڕاستدا، کێشی زۆر و پرخەپرخەکەی لەکاتی خەوتنی‌دا هاوسەرەکەی بەرەو شێت بوون دەبرد..

بەڵام ئێستا ئەم کەسانە ژمارەیان زیادی کردووەو ژمارەیەکی بەرچاویش ژن هاوشێوەیەیانن کە دەیانەوێت تێبگەن بۆچی لەنێوان ۷۰ ملیۆن ئەمەریکیدان کە بەدەست بێ‌خەوی‌یەوە دەناڵێنن.

هۆکارەکانی بێ‌خەوی

لەساڵانی ڕابردوودا هۆکاری ئەم کێشانەیان دەگێڕایەوە بۆ حاڵەتی نەخۆشی، یان گۆڕانێکی فیزیۆلۆجی کە دەتوانرێت بەگۆڕینی شێوازی ئاسایی خەوتن، بەکارهێنانی دەرمان یان ئامێری CPAP چارەسەربکرێن.

لەگەڵ ئەمانەشدا د.باربارا (Barbara Philips) دەڵێت:

ژنان زیاتر لەپیاوان دووچاری بێ‌خەوی‌و کێشەکانی خەو دەبن لەهەموو قۆناغەکانی تەمەنیاندا جگە لە تەمەنی منداڵی.

دەتوانین هۆکاری زۆر لەمانەش بگێڕینەوە بۆ ئاڵۆزی ژیانی مۆدێرنی ئافرەت لە کاتێکدا کە چەند ڕۆڵێك دەبینێت وەك ئیشکەر، ژن‌و دایك‌و... هتد هەریەك لەمانە ناڕەحەتی‌و دوو دڵی‌ی زیاد دەکەن، ئەوکاتە خەوتنی ئاسایی لەکیس دەچێت.

پزیشکی تایبەتمەندی خەوو پسپۆڕی پزیشکی لە زانکۆی شیکاگۆ، د.کاوتەر (Eve Van Couter) دەڵێت: بێ‌خەوتن: مرۆڤ بیرو هۆشێکی لاوازو وورەو چالاکیەکی کەمی دەبێت‌و ئەگەری تووڕەبوونی زیاتر دەبێت لە ئاسایی).

وە ئەو ژنانەی کە ماوەیەك بێ‌خەو ببن مەترسی چەند کێشەی ترو نەخۆشیان لێدەکرێت وەکو بێ‌هیوایی‌و خەمۆکی‌و نەخۆشیەکانی دڵ‌و قەڵەوی...

بەپێی دۆزینەوە نوێکان دەرکەوتووە کە بێ‌خەوی دەبێتە هۆی لەکارکەوتنی ڕشتنی ئەو هۆرمۆنانەی کە هەستی برسێتی ڕێکدەخەن بۆیە زۆربەی ئەو ژن‌و پیاوانەی کە کەمتر دەخەون زیاتر قەڵەو دەبن.

سوڕی مانگانەی کەوتنە سەر خوێن

دکتۆر David Neubauer دەڵێت:

ئافرەتان زیاتر لەسەرەتای سووڕی کەوتنە سەرخوێنی مانگانەدا تووشی کەم خەوی دێن، یان لە ماوەی سکپڕی‌و لە ماوەی تەمەنی نائومێدی‌دا ، ئەو کچە لاوانەی کە بۆ یەکەمجار دەست بەسووڕی کەوتنە سەرخوێن دەکەن گۆڕانی هۆرمۆنیان تیاڕوودەدات لەوانە کەمی خوێن‌و کەمی ئاسن یان تووش دەبێت کە کار ئەکاتە سەر خەوتنیان). وە لەم دواییانەدا ئەو

بێخەوییانەی کەپەیوەندی یان بەهۆرمۆنەوە هەیە زیادیان کردووەو بەشێوەیەکی بەرچاو بەدی دەکرێت.

بەپێی ئەو سەرژمێریانەی کە لەلایەن نوسینگەی تایبەتی خەوی نیشتمانی لەئەمریکا کراوە، ٧٠٪ی ژنەکان دەڵێن کە خەوتنیان بەهۆی ئەو نیشانانەوە تێکدەچێت کە لەماوەی سوڕی کەوتنە سەرخوێندا ڕوودەدەن وەك ئازاری مەمك، ئاوسان، گەشەنگ بوون (تشنج)و سەر ئێشە، کە ئەمانەش چەند حاڵەتێکی کاتین و بەبەکارهێنانی دەرمانی ئازار شکێن و دوورکەوتنەوە لە کافایین دەتوانرێت چارەسەر بکرێن.

سك پڕی

ژنان لە کاتی سکپڕیشدا کێشەی بێخەوییان دێتە ڕێ، بەهۆی دڵ تێکهەڵاتن و ڕشانەوەو پشت ئێشەو دڵە کزە، ئەمەش بەهەمان شێوە کاتی یەو بەتێپەڕبوونی مانگی سێیەمی سکپڕی بەشێوەیەکی ئاسایی کەم دەکات، وە چەند چارەسەری سادەی وەك بەکارهێنانی سەرینی تایبەت و خەوتنێکی کەمی ڕۆژانەو کەمکردنەوەو نەخواردنی ئەو خواردەمەنییانەی کە (بەهارات)یان تێدایە، دەتوانرێت ناڕەحەتی ماوەی نۆ مانگی سپکڕی تاڕادەیەك کەمبکاتەوە

تەمەنی نائومێدی

لەلایەکی ترەوە، ئەو ژنانەی لە تەمەنی نائومێدی دان دەڵێن هەوای گەرم و ئارەق کردنەوە شەوانە خەومان ای تێکدەدەن، بەڵێ. بەپێی دۆزینەوەکانیش ئەم هۆکارانە میکانیزمی ئیشکردنی مێشك تێکدەدەن، بۆ چارەسەرکردنی ئەمانەش هۆکاری فێنك کەرەوەی وەك پانکەو ئێرکۆندیشن. هتد یان هەندێك جار دەتوانرێت چارەسەری هۆرمۆنی بەکاربهێنرێت، بەڵام لەوانەیە زیانیشی هەبێت.

هەناسەگیران یان پرخە پرخ

پێویستە ئەوەش بزانین کە گۆڕانی ڕێژەی ئیسترۆجین تاکە هۆکاری ئەم کێشانە نیە. بەڵام دوای چارەسەری زۆر لەکێشەکانی زڕانی خەور بێخەوری. زانایانی ئەم بوارە بۆیان دەرکەوت کێشەی سەرەکی بریتیە لە هەناسە گیران (Aprea) لەکاتی خەوتندا.

دکتۆر Kryger دەڵێت: ئەم هەناسە گیرانە ساڵانی پێشوو تەنها بەکێشەی پیاوان لەقەڵەم دەدرا. کە پرخە پرخ بەدەنگی بەرز گرنگترین نیشانەی ئەم هەناسە گیرانەیە. بەڵام ئەگەر بڵێین پرخەپرخ تەنها کێشەی پیاوانە، ڕاست نیە چونکە زۆربەی ژنان شەرم دەکەن کە دکتۆرەکانیان لەبارەیەوە ئاگاداربکەن. ئەم شەرمکردنەش زیانێکی گەورە لەتەندروستیان دەدات چونکە ئەو چارەسەرە ناکرێن کە پێویستیان پێیەتی...

پرخە پرخ زیاتر لەو ژنانەدا دەردەکەوێت کە لە تەمەنی نائومێدیدان چونکە بڕێك چەوری لەمل و گەردنیاندا کۆدەبێتەوە کە دەبێتە هۆی گرتنی ڕێڕەوی هەناسەدان و هەناسە گیران.

د. Kryger هەروەها دەڵێت بەڵام ئەو کچە لاوانەی کە توشی ئەم حاڵەتە دەبن بەهۆی ئەوەوە کە کێشیان زیاد لەئەندازەی ئاساییە، بەڵام ژنانی سکپڕ لە ئەنجامی خۆکێشانی کۆرپەکە بەناوپەنچکی دایکەکەدا تووشی ئەم حاڵەتە دەبن بەڵام لەهەمان کاتدا پێویستە پشکنینی بۆ بکرێت تا دڵنیابێت کە بەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنەوە نی‌یە.

چارەسەری هەناسە گیران و پرخە پرخ لەوانەیە ئاسانبێت وەکو بەکارهێنانی ئامێری CPAP. بەڵام لە هەندێك حاڵەتی تردا باشترە کە نەخۆشەکە کێشی کەمبکاتەوە یان لەسەر لا بخەوێت. نەك لەسەر پشت. چونکە خەوتنی لەسەر لا ڕێڕەوی هەناسە بەکراوەیی دەهێڵێتەوە.

ئازاری قاچەکان

یەکێکی تر لە کێشەکانی خەو کە بەم دواییانە زیاتر گرنگی پێدراوە پێی‌دەوترێت (rest less legs syndrome) کە زیاتر تووشی ژنان دەبێت. لەم بارەدا نەخۆشەکە هەست بەئازارێکی ناخۆشی ترسناك لەقاچەکانی‌دا دەکات، کە دکتۆرە کاترین (Kathryn Lee) پرۆفیسۆری پەرستاری لە زانکۆی کالیفۆرنیا. سان فرانسیسکۆ دەڵێت: هەندێك لەنەخۆشەکان وا وەسفی دەکەن کە هەست بەگەرمییەك دەکەن کە بە خوێن هێنەرەکانیاندا تێپەڕدەبێت و هاتوچۆدەکات یان قاچیان مێروولە دەکات وە هەستێك پاڵی پێوەدەنێت کە ناتوانێت بەهیچ جۆرێك جووڵەی قاچەکانی ڕابگرێت.

ئەم حاڵەتەش لەگەڵ کەمی ڕێژەی ئاسن لەخوێندا دروست دەردەکەوێت، کە بەهۆی سووڕێکی کەوتنەسەرخوێنی قورس یان بەهۆی سکپڕییەوە دەبێت، ئەمەش ئەوەمان بۆ دەردەخات کە بۆچی ئەم نەخۆشی لەئافرەتدا زۆرترە. هەروەها بڕێکی زۆر خوێن بەخشین یان ڕیجیم و گرتنەوەی خواردنی بەرهەمە گیانەوەرییەکان وەکو گۆشت و هێلکەو کاریگەری ئاسن بۆ ئەم نەخۆشیە لەسەرەتادا لای زانایان ئاشکرا نەبوو بەڵام پاش لێکۆڵینەوەیەی قووڵ لەم بابەتەدا گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە چەند خانەیەکی دەماری لەمێشکدا زۆر پێویستیان بەئاسن هەیە کە بۆ

دکتۆر (Jean Methason) دەڵێت: (کاتێك پشکنینی پزیشکی دەریخست کە هیچ نەخۆشیەك بەدی ناکرێت، ئیدی ژنەکە (نەخۆشەکە) باش ئیسراحەت دەکات چونکە پزیشکەکەی بە (خەوتنێکی تەندروست) ئامۆژگاری دەکات کە لە بنەڕەتدا هەموو ئەو شتانە دەگرێتەوە کە پەیوەندیان (بەخەوتن)ەوە هەیە. وە ڕێژەی زۆری ئەو بێخەوی و خەو زڕانەی کە تووشی مرۆڤ دێن لە ئەنجامی چەند عادەت و ڕەفتارێکیانەوەیە کە خوویان پێوە گرتووە بەشێوەیەکی جێگیر).



دروستکردنی دۆپامین گرنگن. بۆیە کەمی ئاسن میکانیزمی دۆپامین تێکدەدات، چارەسەری ئەم حاڵەتەش بەئاسایی کردنەوەی ڕێژەی ئاسن دەبێت لەخوێندا... بەڵام ڕەنگە ئەم چارەسەرە چەند مانگ بخایەنێت.

ساڵی ڕابردوو یەکەم چارەسەر بۆ نەخۆشیکی (rest less legs syndrome) ئەویش (Requip) کە بنچینەی کارکردنەکەی بریتییە لە چالاك کردنی وەرگرەکانی دۆپامین لەمێشکدا، ئەم دەرمانە بۆ چارەسەری (Parkinson)یش بەکاردێت.

دەرمانە خەوێنەرەکان

لەبەر ئارەزووی بێسنووری مرۆڤ بۆ خەو... ڕێژەی بەکارهێنانی دەرمانە خەوێنەرەکانیش زیادی کردووەو ڕۆژانە ڕێژەیەکی بەرچاو بەکاردەهێنرێت لەلایەن هاووڵاتیانەوە. بۆیە ئێستا کۆمپانیا دەرمانسازیەکان هەوڵێکی بەرچاو دەدەن تا دەرمانەکانیان کاربکەنە سەر ئەو ناوچانەی مێشك کە یارمەتی خەوتن دەدەن. بەڵام بەکارهێنانی دەرمانە خەوێنەرەکان دۆزینەوەی هۆکارو بنەڕەتی ئەم کێشەی بێخەوییە هێندەی تر ئاڵۆز دەکات، بۆیە دکتۆر Meir Kryges دەڵێت (بەهیچ جۆرێك من ئەم دەرمانانە بەباش نازانم چونکە

یەکەمجار پێویستە نەخۆشیی و هۆکارەکانی دیاری بکرێت پاشان چارەسەری پێویستی بۆ بەکاربهێنرێت، وە نابێت ئەم دەرمانانە بکرێن بەیەکەم هەنگاوی چارەسەر بۆ ئەم کێشەیە..

هەرچەندە شێوە جیاجیاکانی خەوێنەرەکان کە لەم دواییانەدا بەرهەمهێنراون وەك Aubein و Leunesta و Rozerem توانای ادمان کردنیان نییە وەك دەرمانە کۆنەکان.

ئەم دەرمانانە کاریگەرییەکی باشیان هەیە لەیارمەتیدانی ئەو کەسانەی کە بەهۆی مردنی کەسێکی نزیك یان خەفەتێکی زۆرەوە بۆ ماوەیەکی کەم تووشی بێ خەوی بوون.

ئامۆژگاری بۆ چارەسەری ئەم دیاردانە:

کاتێك د. میتاسۆن و کۆمەڵێك لەهاوڕێ پزیشکەکانی چاویان بەنەخۆشێکی ئەم حاڵەتانە دەکەوێت سەرەتا پرسیاری مێژووی خەوتنی لێدەکەن کە ئایا: شەوانە بیر لەچی دەکاتەوە؟

بەڵام ڕێگاو چۆنێتی خەوتن کاریگەری بەرچاویان هەیە لەسەر تەندروستی و چالاکی ڕۆژانە، بۆیە بۆ نمونە پرسیاری لێدەکەن کە ئایا چۆن هەڵ ئەستێت لەخەو؟ ژووری خەوەکەت چۆنە؟ چی ئەکەیت کە لەخەو هەڵسایت؟ چ کاتێك قاوە و چا ئەخۆیتەوە؟ لەچ کاتێکدا دەگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە؟

لەبەر ڕۆشنایی ئەم پرسیارانەدا، ئەم پزیشکانە ئامۆژگاریمان دەکەن بەوەی کە:

١- جێگای خەوتنمان تەنها بۆ خەو بەکاربهێنین نەك کاروباری فەرمانگەی تیادا جێبەجێبکەین یان بیکەین بە گازینۆیەك و شەوانە سەیری فیلمی لەسەر بکەین.

٢- شەوانە بەئاوێکی تاڕادەیەك گەرم خۆت بشۆ، پاشان پلەی گەرمی ژووری نوستنەکەت کەمبکەرەوە واتە با سارد بێت چونکە گۆڕانی پلەی گەرمی یاریدەی خەو لێکەوتن دەدات.

٣- هەوڵبدە خۆت خاوبکەیتەوە، مێشکت هێواش بکەرەوە، ... شتێك مەکە کە باری دەروونیت ئاڵۆز بکات وەکو سەیرکردنی فیلمێکی ترسناك.

٤- کاتێکی دیاریکراو بۆ خەوتن و هەستان لەخەوت دیاری بکە.

٥- پێش خەو ڕووناکییەکان کەمبکەرەوە تا بەئارامی خەوت لێبکەوێت.

٦- ڕۆژانە بابۆ ماوەیەك تیشکی خۆر لێت بدات، هەتا مێشکت هەست بەگۆڕانی شەوو ڕۆژ بکات.

٧- کحول بەکارمەهێنە تاخەوت لێبخات.

٨- گرنگترین شت بیرنەچێت کە ئەویش دوورکەوتنەوەیە لە کافایین واتە چا، قاوە خواردنەوە بەتایبەتی لەپاش نیوەڕوان و ئێوارانەدا.

هەرچەند وەرگرتنی پشوو و حەوانەوە لەپاش ماندووبوون گەورەترین چارەسەرە بۆ کەمکردنەوەی ئەم کێشانە..

ئەلیسۆن (Alison Forsythe)ی تەمەن ٣٠ سانە یەکێکە لەو نەخۆشانەی کە بۆماوەیەکی زۆر دوورو درێژ کێشەی هەبوو لەخەوتنی‌دا.. بەڵام لەساڵی ڕابردوودا حاڵی زۆر خراپ بوو بوو، چونکە هەموو سەعاتێك جارێك لەخەو بەخەبەر دەهاتەوە..

ئەلیسۆن خۆی دەڵێت: (هەرچەندە نەمتوانیایە بخەوم... هێندە زیاتر بێ‌هیواو بێ‌توانا ئەبووم... وە ئەمەش زیاتر وای لێ‌ئەکردم گرانتر خەوم لێبکەوێت).

بەڵام کاتێك سەردانی پزیشکی پسپۆڕی تایبەتمەندی کرد، ئەویش ناردی بۆ مەڵبەندی خەوی ئیسرائیل ،لەوێ خۆی و پزیشکەکەشی لەسەر ئەوە دڵنیابوون کە ئەم حاڵەتەی بەهۆی هەستیارییەوە (حساسیە)وەیە بۆ هەندێك شت، بۆیە پزیشکەکەی دەرمانێکی نوێی هەستیاری و دۆشەك و سەرینێکی تایبەتی بۆ دیاریکرد کە دژی هەستیاری و هەستیارییەکەی کەم ئەکەنەوە، بەم شێوەیەش کێشەکەی چارەسەر کرا...

ئەلیسۆن ئێستا پاش چارەسەرەکەی دەڵێت (کە وەکو منداڵێك بەخۆشی خەوی لێدەکەوێت).

ئەمەش کۆتایی ئەو کۆتاییە کە هەموومان ئەی خوازین....)

سەرچاوە: msnbc.com
Why Women Can't Sleep?

ئالوودەبوون یان پەیوەست بوون بە مادده بێ هۆش کەرەکان

ئامادەکردنی : د.سورکێو لەتیف

لە ساڵی ١٩٦٤ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی پێشنیاری کرد کە زاراوەی ئالوودەبوون چی زیاتر زاراوەیەکی زانستی نییە زاراوەی پێویست بوون بە ماددەکانیان بەکارهێنا. چەمکی پێویست بوون بە ماددەکان بە دوولایەنی ناسراوو باو پێناسە دەکرێت ئەوانیش لایەنی هەڵس وکەوت ولایەنی فیزیکی‌یە.



بنەماکانی ناسینی کەسێکی پەیوەست بوو بە ماددەکان:

بەد ڕاهاتن بە بەکارهێنانی ماددەکان دەبێتەهۆی پەکخستن و هەڵەشەیی کە لە ڕووی کلینیکی‌یە گرنگ و بایەخ پێدراوبێت ، ئەمیش دیاری دەکرێت بە دەرکەوتنی سێ یان زیاتر لەمانە کە ڕوودەدات لە هەرکاتێکی هەمان ١٢مانگدا:

١. پەیدابوونی بەرگری جەستەیی :
مەبەستمان لەم برگەیە دوومانایە:

١,١- پێویست بوون بە زیادکردنێکی بەرچاوی بڕی مادده بەکارهێنراوە کە بۆ گەیشتن بە کاریگەری ماددەکە لە سەر جەستەو مەبەستی ویستراو.

٢,١- کەم بوونەوەیەکی بەرچاوی کاریگەری ماددەکە سەرەڕای بەردەوامی بەکارهێنانی هەمان بڕی ماددەکە.

٢. دابڕین لە بەکارهێنانی ماددەکە دەبێتە هۆی پەیدابوونی کۆنیشانەی تایبەت بە دابڕینی مادده بەکارهێنراوەکە کە ئەوانیش کۆنیشانەی دەروونی و جەستەین. دیسانەوە بەکارهێنانەوەی مادده دابڕاوەکە دەبێتەهۆی ڕەواندنەوەی نیشانە دەروونی و جەستەیی‌یەکان.

٣ - بە بەراورد لەگەڵ سەرەتایی بەکارهێنانی ماددەکە لە گەڵ تێپەڕبوونی کاتدا ماددەکە بە بڕێکی زۆرتریان بۆ ماددەیەکی زۆرتر بەکاردێت بۆ گەیشتن بە مەبەستی ویستراو.

٤- ئارەزوویەکی بەردەوام و ناسەرکەوتوو هەیە بۆ دابڕین لە بەکارهێنان و کۆنترۆڵ کردمی مادەکان

٥-کاتێکی زۆر بەکار دەبرێت بۆ ئەو چالاکیانەی پێویستن بۆ پیداکردنی مادەکە.

٦-دابڕان یان کەم کردنەوەی بایەخ بە ئیش کردن چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان بە هۆ بەکارهێنانی ماددەکانەوە .

بەکارهێنانی بەردەوامی ماددەکان سەرەڕای زانینی کاریگەری خراپی دەروونی و جەستەی ماددەکە بۆ نموونە بەکارهێنانی بەردەوامی کۆکاین سەرەڕاری زانینی تووش بوون بە خەمۆکی دوای بەکارهێنانی ماددەکە هەروەها بەکارهێنانی بەردەوامی مادده کحولیەکان سەرەڕای زانینی تووش بوون یان خەراپتر بوونی برینی گەدە.

پێویست بوون بە مادده بێهۆشکەرەکان لە دوو لایەنەوە سەرچاوە دەگرێت:

یەكەمیان پێویست بوونی فیسیۆلۆجی
دوومیان پێویست بوونی سایكۆلۆجی.

زاراوەیەكی تر بریتیە لە خراپ بەكارهێنانی ماددەكان:-
بەو كەسانە دەوترێت كە لانی كەم یەكێك لە نیشانە تایبەتیەكانی ماددەبەكارهێنراوەكەی تێدایە كاریگەری لەسەر ژیانی ئاسای هەیە .

بنەماكانی دیاریكردنی خراپ بەكارهێنانی ماددەكان :
١-بەكارهێنانی بەردەوامی ماددەكان كە ببێتە هۆی پەككخستن لە جێبەجێكردنی كار و فرمانی ئاسای رۆژانە لە سەر ئیش و قوتابخانە و ماڵەوە وەكو ئامادنەبوون لە قوتابخانە .
٢-بەكارهێنانی ماددەكان لە هەندیك حالەتدا كە زیانی فیزیكی لێبكەوێتەوە وەك لێخورینی سەیارە .
٣-تووش بوون بە كێشەی یاسای وەكو بەند كردن لەسەر بەكارهێنانی ماددەكان .
٤- بەكارهێنانی بەردەوامی ماددەكان سەرەڕای دروست بوونی كێشەی خێزانی .

ئاماری نەخۆشیەكە :
خراپ بەكارهێنان و پەیوەست بوون بە ماددەكان كێشەیەكی گەورە و گەشە سەندووە كە نزیكەی ڕووبەڕووی هەموو وڵاتان بۆتەوە.
وویلایەتە یەككگرتووەكانی ئەمریكا نزیكەی (١٦,٧٪) بۆ كەسانی سەروو (١٨) ساڵ .
لێكۆلینەوەی تازەی دەری خستووە لە (٧٦٪)پیاوان و (٦٥٪) ژنان كە توش بوون بە خراپ بەكارهێنانی ماددەكان نەخۆشی دەروونی تریان هەیە . لە وانەش ناتەواوی كەسایەتی لە شێوەی دژیایەتی كۆمەڵگە و ترس لە كۆمەلگە یان ترس لە شتێكی تایبەت ،دوو دڵی ،دڵە ڕاوكێ،خەمۆكی هەروەها هۆكارێكی گرنگی خۆ كوشتن .

هۆكارەكانی بەكارهێنانی :
هەندێك لەو كەسانەی كێشەیەكیان لە تەمەنی منداڵیەوە هەبووە .
هەندێكی تر ناتەواوی كەسایتیان هەیە ،كۆمەڵێكی تریش كێشەی خێزانیان هەیە .

بێگومان هۆكاری بۆ ماوەی كاریگەری خۆی هەیە وەكو ئەوەی بینراوە لە بوونی مەی بۆ ماددەكحولیەكان كاریگەری بۆماوەی لە سەرە .
پۆلێن كردنی ماددەكان:
ماددەكحولیەن ،ئۆپیۆیدەكان وەكو مۆرفین و كۆداین و هیرۆین،مادده خەوانێخەرەكان وەكو ڤالیۆم،كۆكاین و كافاین،هەلوەسە دروست كەرەكان ،توتن .



كاریگەریە خراپەكانی :
١- ژەهراوی بوون بەهۆی زۆری بڕی ماددەی بەكارهاتووە.
٢- ئەو كاریگەریانەی بەهۆی دابڕانی ماددەی بەكارهاتوو دروست دەبن .
٣- هەندێك كاریگەری درێژ خایەن.
٤-ئەوكاریگەیانەی بەهۆی ڕێگاكانی بەكارهێنانەوە پیدا دەبن وەكو گواستنەوەی نەخۆشی بەهۆی دەرزی پیس
٥-كاریگەری ناڕاستەخۆ وەكو كەم تەرخەمی تەندروستی و خواردن .



ماکه دەروونیەکان :

ناتەواوی کەسایەتی ،ناتەواوی عەقڵی، خۆکوشتن .

ماکه کۆمەڵاتیەکان :

کێشەی خێزانی تاوان و ڕووداو .

لە دەست دانی ئابووری .

جگە لەمانە هەریەك لەو مادانە کاریگەری تایبەتی خراپی جەستەیی و دەروونی لە سەر کەسی بەکارهێنەر هەیە.

چارەسەر :

شێوازی چارەسەر جیاوازە و بەندە لە سەر جۆری ماددەکە، شێوازی بەکارهێنان، خراپی بەکارهێنان، بوونی پشتیوانی دەروونی و سیفاتی تایبەتی نەخۆشەکە .

مەبەست لە چارەسەر دوو ڕوانگەیە :

١-واز هێنان لە بکارهێنانی ماددەکە ئەمەش تەنها ڕێگەی کۆنترۆل کردنی کێشەکەیە .

٢-باشتر کردنی باری دەروونی فیزیکی کەسەکە.

چارەسەری نەخۆش لە ناو نەخۆشخانە یان دەرەوە بە شێوەی تاکە کەس ، کۆمەڵ یان خێزان بە سوودە .

ڕۆشنبیر کردن لە باری کاریگەری خراپی ماددەکە .

هاندانی نەخۆشەکە بۆ واز هێنان .

هەندجێك جار دەرمان بەکاردێت بۆ هاندانی وازهێنان یاخود بۆ چارەسەری ئەو نیشانانەی لە ئەنجامی واز هێنانی ماددەکەوە پیدا دەبیت یان بۆ چارەسەری نەخۆشیە دەروونیەکان کە بەهۆی بەکارهێنانی ئەو ماددانەوە دروست دەبێت .

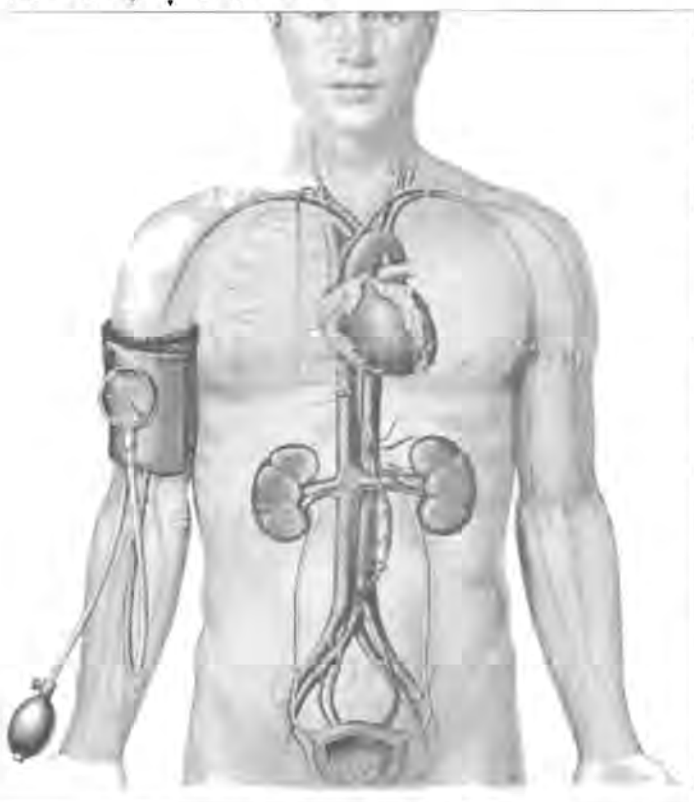
سەرچاوە :

Internet

Surkew-Medicine@yahoo.com

دەتوانیت پەستانی خوێنەکەت کۆنترۆڵ بکەیت!

ئامادەکردنی: ڕەنجدەر ئەکرەم



بەرزە پەستانی خوێن (Hypertension) کوشندەیەکی بێدەنگە، ئەمەش سەرچاوەی گرتووە لەوەی کە تەنها سەدی پەنجا (٥٠٪)ی ئەوانەی پەستانی خوێنیان بەرزە هەست بەگرفتو نیشانەکانی دەکەن، بەداخەوە ئەوانەشی کە نەخۆشیەکەیان لەلایەن پزیشکەوە دەستنیشان کراوە تەنها سەدی پەنجایان پەیڕەوی پرۆگرامی گونجاو دەکەن بۆ چارەسەرو کەمتەرخەمی دەنوێنن، هەموو ئەمانە پێکەوە ڕێژەی تووشبوونی بە نەخۆشیەکانی وەك دڵە سستیو جەڵتەی دڵو مێشكو سستی گورچیلەکانو مردنی لەناکاوی زیادکردووەو هەریەك لەمانە دەرئەنجامە خراپە درەنگ دەرکەوتووەکانی بەرزە پەستانی خوێنی پشتگوێخراون.

زاڵبوون بەسەر ئەم بکوژە بێدەنگەدا مەحاڵ نییە ڕێگە بڵێی چۆن؟

چەند هەنگاوێکی سادەو ئاسان پەیڕەوکە پەستانەکەت کۆنترۆڵ دەکەیت!

یەکەم هەنگاو: لە خوارەوە چەند گروپێکی باومان ناو هێناوە کەمەترسی تووشبوونیان بەبەرزی پەستانی خوێن زیاترە لە کەسانی دی، لەچەند دانەیاندا خۆت دەبینی نیشانەی (✓) لەبەردەمی دابنێ.

- قەڵەوی یان کێشی سەروو ئاسایی.
- جگەرە کێشانی زۆر.
- زۆر بەکارهێنانی ئەلکهول.
- قەڵەوی یان کێشی سەروو ئاسایی.
- بەساڵاچوون بۆ پیاوانی سەروو ٤٥ ساڵ.

- ژنانی سەروو ٥٥ ساڵ.
- بەرزی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ.
- ئەگەر نەخۆشی شەکرەت لەگەڵە.
- نەخۆشیەکانی گورچیلە.
- ئەگەر یەکێك لەئەندامەکانی تری خێزانەکەت پەستانی خوێنی بەرزە.
- تەمەڵیو وەرزش نەکردنو هەڵنەسوڕان.
- لەکاتی سکپڕیدا.
- بەکارهێنانی حەبی دژە سکپڕبوون (منع).

- مەرج نییە تۆ گەر لە هیچ کام لەمانە نەبوویت ئیتر تووشی بەرزە پەستان نەبیت، وە پێچەوانەکەشی ڕاستە.
- بەزیادبوونی ژمارەی ئەو هێمایانەی دایئەنێیت ئەگەری تووشبوونت زیادە دەکات.

دووەم هەنگاو:

١- دوای دەستنیشانکردنی ئەو گروپانەی خۆتیان تێدا دەبینیت هەڵیسەنگێنە ئەگەری تووشبوونت چەندە؟

٢- پێویسته هەمووان بزانن کەپەستانی بەرزی خوێن تەنها ڕێژەیەك زۆر کەمی کە دەکاتە ١٥٪ ئەوانەی هەیانە هۆکارەکەی زانراوە، کەواتە ئەم ئامۆژگاریانە بۆ هەموو کەسێکە.

٣- چاودێری پەستانەکەت بکە لای کەسی پسپۆڕ ناو بەناو.

ئەو خواردنانەی خۆت ئارەزووی ئەکەیت بەڵام باخوێ و چەوری کەم تێدابێت.

٥- بەردەوام بوون لەسەر جگەرەکێشان وەك چۆن مەترسی دەیان نەخۆشی ترت بۆ زیاد دەکات، گەر پەستانت بەرزبێت و باشترین و کاریگەرترین دەرمان بەکاربهێنێت بێسوودە، چونکە چارەسەر لەخۆپاراستنەوە دەست پێدەکات.



هەنگاوی سێیەم: هەنگاو بۆ دابەزاندنی پەستانەکەت، یان ڕێگرتن لەبەرزبوونەوەی:

١- زۆر گرنگە وەرزش بکەیت گەر تەنها لە شێوەی ڕۆشتنی ئاساییشدا بێت (پیاسە)، چونکە دەبێتە هۆی کرانەوەی بۆریەکانی خوێن و دابەزانی پەستان.

٢- دوورکەوتنەوە لەو خواردنانەی چەوریان بەرێژەی زۆر تێدایە، ئەمە مانای ئەو نیە چەوری هەر نەخۆیت! بەڵکو لەجاران و خەڵکی ئاسایی کەمتر بەکاری بهێنە.

٣- خۆپاراستن لەخواردنی سوێرو کەمکردنەوەی خوێ بەکارهێنان، بۆ نمونەن خواردەمەنیە لەقتوونراوکان خوێیەکی زۆریان تێدایە، ڕوونتر بڵێین خۆت خواردن ئامادە بکە تابزانیت ڕێژەی چەوری و خوێی چەندە؟

٤- ڕەنگە بڵێیت ئەی چی بخۆم؟ باسەوزەو میوە بەشێکی زۆری پێکهاتەی خواردنەکانت بن، لەگەڵ

٦- بەکارهێنانی ئەلکهول کەم بکەرەوە.

٧- دابەزانی کێشی لەش بەرێگەیەکی تەندروست و لەژێر چاودێری پزیشکدا.

٨- گەر ئێستا دەرمان و چارەسەری پەستانی بەرز بەکاردێنێت گرنگە کە بەردەوام بیت لەبەکارهێنانی (نەك تەنها کە نیشانەکانی نارەحەتیەکانیت هەست پێکرد) چونکە نارێك بەکارهێنانی دەرمانەکانت ناتوانێت کۆنترۆڵی پەستانەکەت بکات. وە بڕو ژەمەکانی وەکو خۆی پەیڕەوبکە کە پزیشکەکەت ئامۆژگاریت پێی دەکات.

٩- بۆ ئەوانەی دەیانەوێت دووگیان بن یان دووگیانن و تائێستا خۆیان تۆمار نەکردووە لە یەکەی چاودێری دووگیانەکان، ئەوا پەیوەندی بە بنکەی تەندروستی شوێنی نیشتەجێی خۆیان بکەن و خۆیان تۆماربکەن تا مانگانە چاودێری پەستانیان بۆ بکرێت.

کـــەم خوێنی

ئامادەکردنی: ڕزگار محمود

کەم خوێنی ئەو حاڵەتەیە کەوا خوێن ناتوانێت بە بڕێکی تەواو ئۆکسجین ڕەوانەی شانەکانی لەش بکات. ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کەمی خڕۆکەی سوری خوێن یان لە کاتێکدا خانەکانی خوێن هەڵگری بڕێکی کەم بن لە ئۆکسجین.

خانەکانی خوێن لە لایەن مۆخی ئێسکەوە دروست دەکرێن و بە شێوەیەکی ئاسایی دوای چوار مانگ دەشکێنرێن و لەناو دەچن و کەم خوێنیش لە ئەنجامی تێکچونی باڵانسی ئەم میکانیزمەوە دروست دەبێت، بەوەی مۆخی ئێسک خانەی خوێنی کەم بەرهەم دێنێت ، یان خانەکان تێك دەشکێنرێن یاخود لە ماوەیەکی کورتدا ڕێژەیەکی زۆر لە دەست دەدرێت وەك لە خوێن بەربون وکەوتنە سەرخوێنی ئافرەتان.

کەم خوێنی یەکێکە لە کێشە هەرە باوەکانی خۆراك لە جیهاندا و بە زۆری لە ئافرەتان (تەمەنی لەبار بۆ منداڵ بوون ١٥-٤٥ساڵی) و هەرزەکار و مێردمنداڵدا ڕوودەدات.

یەك لە شەشی ئافرەتان لە سەرووی تەمەنی ٨٥ساڵییەوە تووش دەبن.

یەك لە پێنجی خەڵك لە سەرووی تەمەنی ٦٥ساڵی پشکنینی بۆ کراوە گوایە کەم خوێنی جۆری کەمی ئاسنیان هەیە - باوترین جۆری کەم خوێنییە - زۆربەشیان کێشەی ریخۆڵەیان هەیە.

هۆکاری نەخۆشییەکە :

دەتوانین هۆکارەکان لە دوو خاڵی سەرەکیدا ببینین:

١- کەمی یاخوود ناتەواوی دروست بوونی مۆخی ئێسك وەکو

یەکەم : کەمی ئاسن، ڤیتامین بی، ماددەی فۆلەیت.

دووەم : کەمی دروست بوونی خانە

سێیەم : دروست بوونی خانەی شێرپەنجەی پیس لە مۆخی ئێسکدا.

٢- هۆکارە لاوەکییەکان وەکو

یەکەم : خوێن لێڕۆشتن لە ڕێگەی بێنوێژی وە، خوێن بەربوونی هەناوی .

دووەم : شی بوونەوەی خوێن .

سێیەم گەورەبوونی سپڵ.

سکاڵای نەخۆشییەکە:

یەکەم سکاڵاکانی کەم خوێنی بریتییە لە شەکەتی (زووماندوبوون) و هەستکردن بە لێدانەکانی دڵ.

لە سکاڵا باوەکانیتر وەکو هەناسە تەنگی، گێژبوون، بەرچاو لێڵ بوون، زرنگانەوەی گوێ، کەم خەوی و سڕبوونی پەنجەکانی دەست و قاچ.

بەڵام ئەگەر کەم خوێنی سەخت و توندتر بوو ئەوا مەترسی سنگە کوژێ، سەریەشەو ئازاری قاچ دەست پێ دەکات، لەگەڵ ئەمەشدا توانای لەش دژی هەو کەم دەبێتەوە.

ئەگەر کەم خوێنی جۆری کەمی ئاسن بۆ ماوەیەکی زۆر بوو ئەوا سکاڵاکانی بریتییە لە :

١- سوتانەوەی زمان.
٢- ووشك بوونی دەم و قوڕگ.
٣- قلیشانی گۆشەکانی دەم.
٤- تێك چوونی هەستی بەرکەوتن .
٥- نارەحەتی قوتدان.
٦- موو زبر دەبێت و بە ئاسانی لێدەبێتەوە.

نیشانەکانی کەم خوێنی:

١. سپی هەڵگەڕانی: پێست، لینجە پەردە، لەپی دەست وپێڵووپۆش.
٢. لێدانی خێرای دڵ (سەروی ١٠٠ لێدان لە یەك خولەكدا) گەورەبوونی دڵ.
٣. مرەمرى دڵ لەكاتی كرژە فشاری سكۆڵەدا.
٤. ئاوبەندی (هەڵاوسان).

پۆلێن كردنی كەم خوێنی لە هەندێك حاڵەتدا بە گوێرەی تێكرای قەبارە خانە (mcv) :
دەكرێت بە سێ بەشەوە "
* ئەگەر (mcv) ئاسایی بێت پێشبینی دەكرێت خوێن لە دەست دانی كتو پڕ روی دابێت یاخود كەم خوێنی نەخۆشیيە درێژ خایەنەكان .
* ئەگەر (mcv) كەم بێت پێشبینی دەكرێت كەم خوێنی جۆری كەمی ئاسن یاخوود سالاسیمیا بێت.
* ئەگەر (mcv) بەرز بێت پێشبینی دەكرێت كەم خوێنی جۆری كەمی ڤیتامین بی یاخود ماددەی فۆلەیت بێت .

جۆرەكانی كەم خوێنی :
١- كەم خوێنی بە هۆی نا ئاسایی دروست بوونی گلۆبینی خوێن و زیندەپاڵی ئاسن :
ا- كەم خوێنی كەمی ئاسن .
ب- كەم خوێنی نەخۆشیيە درێژ خایەنەكان .
ت- كەمخوێنی ئاسنە خانە.
پ- سالاسیمیا.
٢ - كەم خوێنی خانەی گەورە قەبارە.
٣- كەم خوێنی جۆری خانەیقەبارە ئاسا و رەنگ ئاسا:
ا- كەم خوێنی بە هۆی ناتەواوی وەڵام دانەوەی مۆخی ئێسك .
ب- كەم خوێنی بە هۆی زیاد دروست كردنی خڕۆكەی سوری خوێن وەكو (كەم خوێنی دوابە دوای خوێن بەربوون، بە هۆی شی بوونەوەی خوێن).
باوترین جۆریان كەم خوێنی كەمی ئاسنە.كەمی ئاسن دەبێتە هۆی كەمی دروست بوونی گلۆبینی خوێن لە مۆخی ئێسكدا كەوا هەڵگری ئۆكسجینە لە خڕۆكە سوورەكانی خوێندا.

ئەم كێشەیەش لەوانەیە بگەڕێتەوە بۆ كەمی ئاسن لە خواردندا،باشترین سەرچاوەكانی ئاسن بریتییە لە : میوە ،نان،دانەوێڵەكان ،گۆشتی كەم چەوری.
لەوانەشە بۆ كەمی هەڵمژینی ئاسن بگەڕێتەوە لە ریخۆڵەكاندا لە حاڵەتی نەخۆشی و ئەو حاڵەتانەی



هەرسكردن تێیدا كزە.
هەرچەندە هۆكاری سەرەكی ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ لە دەست دانی ئاسن بە رێژەیەكی زۆر وەك لە حاڵەتی ئاسایی ئەمەش لە ئەنجامی خوێن بەر بونێكی زۆرو بەردەوامەوە.
لەو حاڵەتانەی دەبنە هۆی خوێن بەربوونی بەردەوام باوترینیان لە گەڵ كۆئەندامی هەرسدایە وەكو : گەدە سۆ ،برینی كۆ ئەندامی هەرس ،شێرپەنجەی گەدەو رێخۆڵە ،مایەسیری و هەوكردنی ریخۆڵە.
یاخود چارەسەر بە ئەسپرین و دەرمانەكانی دژە هەوی ناستیرۆیدی.
شیكاری نەخۆشییەكە :



تاقیكردنەوەكان بە گوێرەی پۆلێنی mcv دەكرێت:
ا- تاقی كردنەوەی یەكەم بە پێی پۆلێنی (mcv) خاڵی یەكەم و دووەم دەبێت بەمەش تاقی كردنەوەی پشكنینی خوێن و تاقیكردنەوەی ژماردنی تۆڕە

خانە ئەنجام دەدرێت . ئەگەر تاقیکردنەوەی ژماردنی تۆڕە خانە بەرز بێت ئەوا دوو ئەگەر هەیە:
١- خوێن بەربوون.
٢- شی بوونەوەی خوێن.
بەلاّم ئەگەر کەم یان ئاسایی بێت ئەوا ئەم ئەگەرانەی خوارەوە هەیە:
١- ئەگەر خانەکان تایبەتی نەبن یاخود کەم ڕەنگ بن(mcvکەم بێت، ئەوا مادەی فێریتین دەریەڕیوە.ئەگەر ڕێژەی ئەم مادەیە ئاسایی یان زۆر بێت مانای وایە کەم خوێنی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی هەیە ، بەلاّم ئەگەر کەم بێت کەم خوێنی جۆری کەمی ئاسنی هەیە.
٢- ئەگەر خانەکان دوو شێوە بن مانای ویە کەم خوێنی ئاسنە خانە.
٣- ئەگەر خانەی سەرەکی تفتە خانە بێتنەوا تاقیکردنەوە بۆ جۆرەکانی Hb دەکرێت . ئەگەر Hba2 ئاسایی بێت ئەوا سالاسیمیای ئەلفایە، بەلاّم ئەگەر ئەنجامەکە HbA2 بەرزبێت ئەوا سالاسیمیای بێتایە .

ب- تاقی کردنەوەی دووەم بە گوێرەی پۆلێنی mcvخانی سێیەم دەبێت.
بەمەش تاقیکردنەوەی پشکنینی خوێن + - تاقیکردنەوەی ژمارەی تۆڕە خانە ئەنجام دەدرێت بە گوێرەی ئەنجامی تاقیکردنەوەکان:
١- ئەگەر خانەکان فرە شێوە بوون دەکرێت کاریگەری دەرمان یا خود ژەهراوی بوونی خانە ڕوویدابێت.
٢- ئەگەر ڤیتامین بی و ماددەی فۆلەیت کەمبوون، خانەکانیش فرە شێوە بوون دەبێت تاقیکردنەوەو چارەسەر ئەنجام بدرێت .
٣- ئەگەر خانەی سەرەکی زارییە خانە بوو دەبێت تاقیکردنەوەی فرمانی جگەر ئەنجام بدرێت.
٤- ئەگەر ژمارەی خانە کەم بوو لە مۆخی ئێسکدا تووشی (ناڕێکەدابەشبوونی مۆخ) دەبن.
٥- ئەگەر خانەکان دوو شێوە بوون لە مۆخی ئێسکدا کەم خوێنی ئاسنە خانەیە.
چارەسەر :

باوترین ڕێگای چارەسەری کەم خوێنی کەمی ئاسن بریتییە لە وەرگرتنی ئاسن، هەندێک نەخۆش بە دەرزی وەریدەگرن.بەلاّم ئەگەر حاڵەتی کەمی ئاسنەکە زۆر توند بوو ئەوا گۆڕینی خوێن پێویستە ئەنجام بدرێت.

سەرچاوەکان

1-Davidson's principles and practice of medicine
2- NMS medicine, 4th edition 2001
3- Internet; www.medicinenet.com

E-mail: Rizakalary@yahoo.com

گـــریانی منداڵ

ئامادەکردنی: د.شۆخان محمد عبدالله



یەکێك لە ڕوبەڕونەوە گرانەکانی زانستی پزیشکی منداڵ ،مامەڵەکردنە لەگەڵ گریانی منداڵدا ،منداڵ ئەو بوونەوەرە بچوکەی کە ناتوانێت شوێنی ئازارەکەی دیاری بکات یان پێت بڵێت ،کەواتە گریانی منداڵ مانای زۆر شت دەگەیەنێت ،هەندێك جار تەنها بوونی خەڵکی بێگانە لە ماڵەکەدا دەبێتە هۆکاری بێتاقەتی وگریانی منداڵەکە ،هەندێك جاریش ئەو گریانە هۆکارەکەی نەخۆشییەکی ترسناکی وەکو هەوی پەردەکانی دەماخە کە پێویستی بە چارەسەری خێراو چڕوپڕ هەیە.

لەبەر ئەوە پزیشکان ئەبێت زۆر بەئاگاداریەوە مامەڵە لەگەڵ گریانی منداڵدا بکەن بۆ نمونە پرسیارکردن لەدایك و باوك دەربارەی نەخۆشی پێشتری منداڵەکە یان پرسیاری تەواو دەربارەی باری ئێستای منداڵەکە ،نەشتەرگەری ئەگەر بۆی کرابێت، دەرمان ئەگەر وەری گرتبێت .وەشیکردنەوەی چۆنیەتی خواغردنی منداڵەکە ودەرکردنی پاشەڕۆکان (پیسایی یان میز) هەبوون یان نەبوونی تا وزۆر شتی تریش.... پاشان پشکنینی منداڵەکە بە شێوەیەکی هەمەلایەنە وبەووردی.

هۆکارە گرنگەکانی گریانی منداڵ دەتوانێت بەم شێوەیەی لای خوارەوە دابەش بکەین:

١- هەوکردن
* هەوی پەردەکانی دەماخ
* هەوی کۆئەندامی میزو میزەڕۆ
* هەوی سییەکان
* هەوی گوێیەکان
* هەوی کۆئەندامی هەرس
* هەوی پێست

٢- بەرکەوتن یان برینداربوون:
* ڕوشانی کۆرنیەی چاو
* شکاوی
* خراپ مامەڵەکردنی منداڵ وەك ڕاوەشاندنی منداڵ
* بەرکەوتنی سەر کە لەوانەیە ببێتە هۆی کۆبوونەوەی خوێن لە ژێر پەردەی دەرەوەی دەماخدا.
* تەنی بێگانە(قوتدان)

٣- هۆکاری ناو دەم وددان :
* کلۆری ددان

* برین
* دەرهاتنی ددان
٤- ژەهراوی بوون .
٥- گرفتەکانی کۆئەندامی میزو زاوزێ.
٦- گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس .
٧- گرفتەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن .
پشکنینی تاقیگەیی پێویستە بۆ ئەو منداڵانەی کە بۆ ژەهراوی بوون کرا،لەگەڵ ئەمانەشدا لە زۆربەی حاڵەتەکاندا هۆکاری گریانی منداڵ نادیارە:
چارەسەریش بە پێی زانینی گرفتی مناڵەکەو ئەنجامەکانی تاقیگە دیاری دەکرێت.هەندێك جار مناڵەکەپێویبستی بە بینین هەیە لە لایەن چەند پزیشکێکەوە بە تایبەتی لە کاتی بوونی هەندێك نیشانەی وەکو دابەزینی ئاستی هۆش و بە ئاگایی



نمونە پلەی گەرمی لەشیان بەرزە یان ئاستی بە ئاگابوون یان هۆشیان دابەزیوە ،لەو پشکنینانەش پشکنینی تەواوی خوێن و میزو پیسایی ، وە ئەگەر گومانی بەرکەوتن یان برینداربوون کرا ئەوا پشکنینی تیشکی پێویستە بۆ مناڵەکە بکرێت ، هەروەها هێڵکاری دڵ بۆ ئەو منداڵانەی کە گرفتی دڵ و بۆرییەکانی خوێنیان هەیە ، سۆناری ناو سك ئەگەر پێویستی کرد، زانینی ڕادەی مادەی ژەهر لە خوێندا ئەگەر گومانی مناڵەکە یان بوونی چەند گرفتێك لە یەك کاتدا وەکو کاتی برینداری یان خراپ مامەڵەکردنی مناڵەکە . لە گەڵ ئەوەشدا لە ڕۆژەکانی سەرەتای ژیانیدا مناڵ تەنها بە گریان داواکارییەکانی خۆی بە دەوروبەرەکەی دەگەیەنێت کەواتە هەندێك جار تەنها کاردانەوەیەکی فسیۆلۆجی لەشە وەك کاردانەوەکانیتر.

سەرچاوە: ئینتەرنێت

چۆن له چاویلکه ڕزگارت دەبێت

چارەسەرکردن له ڕێگەی لەیزەرەوه

ئامادەکرنی : د.کۆیان زاهیر

سەرەتا پێویستمان به چەند زانیاریەك هەیە:

١- جۆرەکانی نارێکی چاو چین؟

٢- چ جۆرە ڕێگەیەك بەکاربهێنرێت؟

٣- چ جۆرە دەرمانێك له کات یا دوای لەیزەر بەکاربهێنرێت؟

نارێکی‌یەکان چەند جۆرێکن:

١- نزیك بینی(Myopia).

٢- دووربینی(Hypermetropia).

٣- سەرنج لاری (Astigmatism).

٤- تێکچونی بینین به هۆی تەمەنەوە.

ڕێگاکانی چارەسەرکردنی نارێکی‌یەکانی چاو :

پێشتر نارێکی‌یەکانی چاو به چەند ڕێگایەکی کلاسیکی چارەسەردەکران وەك بەکارهێنانی چاویلکه یان هاوێنه که چەند لایەنێکی لاوازیان تێدا بەدی دەکرێت لەگەڵ پێشکەوتنی زانستدا وەك :

- چاویلکه

بەئاسانی پیس بوون وشکان یا ڕووشان.

گەورەکردن یا بچوککردنی وێنەکان به هەڵە.

چواچێوە یان هاوێنەکەی ماوەی بینین سنووردار دەکات.

- هاوێنەی دەستکرد

١- کەم کردنی جۆری بینین به بەراورد لەگەڵ چاویلکەدا.

٢- هاوێنه به ئاسانی لێڵ دەبێت.

٣- ناجێگیری.

٤- هەستیاری.

٥- زۆر مانەوەی دەبێته هۆی دروست بوونی موولووله له کۆرنیای چاودا ،نارەحەتی درێژخایەن.

٦- پێویستی به پاك وخاوێنی ستاندارد هەیە.

٧- ئازاردانی چاو له کاتی ووشکی دەووروبەردا.

٨- تەنی وورد به ئاسانی له ژێر هاوێنەدا دەمێنێتەوە وزیان به چاو دەگەیەنێت.



٩- کەم ڕۆشتنی ئۆکسجین بۆ کۆرنیای چاو که دەبێته هۆی ئاوسانی کۆرنیا.

لێرەوە بیر لەوە کراوەتەوە ڕێگای نوێ بگیرێتەبەر بۆ چارەسەرکردنی یا کەمکردنەوەی ئەم کێشانه لەوانە:

١- LASIK به شێبوەیەکی بەرچاو له بەکارهێناندا بووە له ناوەڕاستی ١٩٩٠وە دەتوانرێت بەکاربهێنرێت له چارەسەرکردنی (نزیك بینی، دووربینی، سەرنج لاری) دا. لەم جۆرە چارەسەرەدا پارچەیەك له کۆرنیا بەرز دەکرێتەوە به هۆی ئامێری (مایکرۆ کیراتۆم)ەوە پێش لابردنی شانه له ناوەڕاستی کۆرنیادا، بەم شێوەیە کۆرنیا وەك خۆی دەمێنێتەوە بێ ئەوەی هیچ زیانێکی پێبگات وە بەبەکارهێنانی لەیزەر ئەو پارچەیەی کۆرنیا دەخرێتەوە شوێنی خۆی. له دوای نەشتەرگەری‌یەکە بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر چاو به بەرگێکی شەفاف دادەپۆشرێت ،بەبێ بەکارهێنانی هاوێنه.

ئەم ڕێگایه ناتوانرێت بۆ تەواو ڕێچك کردن بەکاربێت لەبەرئەوەی وا له کۆرنیا دەکات بەڕادەیەك تەنك بێت و زۆر جێگیر نەبێت.

ئازاری دوای نەشتەرگەری کەمە ،لەماوەی ٢-٣ ڕۆژدا نارێکی‌یەکانی چاو ڕێك دەبنەوە بەڵام تەواو جێگیر بوون ماوەی ١مانگ دەخایەنێت،هەندێك جار بۆ ٩مانگ.

بڕی تێچوونی ئەم جۆرە نەشتەرگەرییە گەیشتووەتە ٨٦٠$ لە ساڵی ٢٠٠٥ لە بەریتانیا.



٢- LASEK بە زۆری بەکاردەهێنرا لە ڕێک کردنەوەی نزیک بینی جۆری کەم بۆ مام ناوەند و سەرنج لاری ، بەڵام ئیستا لە نزیک بینی جۆری زۆر لەسەروو (-١٢,٠٠) بەکاردەهێنرێت.

لەم جۆرە نەشتەرگەرییەدا پارچەیەکی کۆرنیا ساف دەکرێت بە بەکارهێنانی ئەلکهولی ڕوون کراوە لە دوای بەکارهێنانی دبەنجی ناوچەیی وە پارچەی کۆرنیا جارێکیدی بەکاردەهێنرێت لە کۆتایی نەشتەرگەرییەکەدا.

لێرەدا پێویستمان بەبەکالرهێنانی هاوێنە هەیە بۆ٣-٤ ڕۆژ . نارەحەتی دوای نەشتەرگەری بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر هەستی پێدەکرێت.

هەندێک نەخۆش هەست بە ئازارێکی توند دەکەن بۆ ماوەی ٤-٥ ڕۆژ دوای لابردنی هاوێنە.

لە ماوەی ٣-٤ ڕۆژدا نارێکییەکان بە شێوەیەکی بەرچاو ڕێک دەبن بەڵام تەواو جێگیر بوونی بینین دەگاتە ١ مانگ هەندێک جار ٩مانگ دەخایەنێت.

بڕی تێچوونی ئەم نەشتەرگەرییە ٧٤٠$.

٣- PRK لە ساڵی ١٩٨٠ وە بەکاردێت بەڵام ئیستا بە هۆی پەیدابوونی دوو جۆرەکەی پێشووەوە کەم بەکاردێت. تەنها بۆ جۆرێکی کەم نارێکی بینین بەکاردێت.

- نەشتەرگەری لەیزەری چاو بۆ کێ نەگونجاوە؟

١- ئەگەر ینەخۆش تەمەنی لە خوار ٢١ ساڵەوە بێت .

٢- ٠,٥D یان زیاتر گۆڕان ڕوویدات لە ماوەی ٣ساڵی پێشدا.

٣- ئاوی سپی، زۆربوونی پاڵەپەستۆی چاو ،تووش بوون بە ڤایرۆس.

٤- نەخۆشی شەکرە ،ڕۆماتیزم ، گورگە سوورە.

٥- ئەوانەی دەرمانی جۆری ستیرۆیدوکەمکەرەوەی بەرگری لەش بەکاردێنن.

٦- ئافرەتی دووگیان.

- لایەنە خراپەکانی نەشتەرگەری بە هۆی لەیزەرەوە بەگشتی:

١- کەم یان زیاد ڕێک کردن لە نارێکییەکانی چاو.

٢- لە خوار تەمەنی ٤٠ ساڵیدا هەندێک جار تێکچوونی بینین بە هۆی تەمەنەوە لەوانەیە ڕوویدات.



٣- نارێکی بینین لە نێوالن هەردوو چاودا.

٤- بە زەحمەت بەکارهێنانی هاوێنە بە هۆی گۆڕانی شێوەی کۆرنیا لە نەشتەرگەرییەکاندا.

٥- دابەزینی بەشی سەرەوەی چاو لە هەفتەکانی یەکەمی دوای چارەسەر بەلآم بە دەگمەن دەمێنێتەوە.

٦- زیادبوونی هەستیاری چاو.

٧- کەم بوونی توانالی بینین بە شەو یا لە ڕووناکی کەمدا.

٨- ئەگەری زیان لە ڕیتینای چاو لە کەسانی نزیکبیندا.

- ئەو دەرمانانەی لە نەشتەرگەری لەیزەردا بەکاردێت :

١- ئەلکهول ١٨٪ بۆ ماوەی ٣٠ چرکە.

٢- دژە زیندەییەکان: لە پێش وە لە دوای نەشتەرگەری بۆ کەم کردنەوەی ڕادەی سۆ کردن .هەموو چوار کاتژمێرێك بۆ ماوەی یەك هەفتە.(کلۆرام فینیکۆلْ یان نیۆمایسین).

٣- ستیرۆید: پریدنیزۆلۆن ٠,٥٪، دیکسا میسازۆن ، لەکاتی نەشتەرگەریدا. لە دوای نەشتەرگەری پریدنیزۆلۆن ئەسیتەیت١٪ یا دیکسامیسازۆن ٠,١٪بەکاردێت. لەکاتی دروستبوونی هەستیاری پریدنیزۆلۆن یا دیکسامیسازۆن +کلۆرام فینیکۆلْ ی٠,٥٪ بەکاردێت.

٤- بەنجی ناوچەیی.

٥- NSAID (ئەو دەرمانانەی ماددەی ستیرۆیدیان تێدا نییە.

٦- مەرهەمی چاو بۆ ماوزەی ١-٣ مانگ لە دوای نەشتەرگەرییەکە.

٧- جۆری تری دەرمان: پاراسیتامۆلْ ، پرۆفین، ئایۆدین ، برۆمیتازۆن.

سەرچاوە:

1- Internet.
2- The complete book of laser eye surgery.
3- Royal college of ophthalmologist.

ڤایتامینەکان.. سەرچاوەو سوودەکانیان

ئامادەکردنی:سامان تاهیر شوانی

ڤایتامینەکان پێکهاتەی ئەندامین، رۆڵێکی گرنگ و کاریگەریان هەیە لەچالاکی و پاراستنی ئەندامە جۆربەجۆرەکانی جەستەو تەنانەت هەستو هۆش و بیری مرۆڤیش، هەرچەندە برێکی کەمو دیاری کراو لەڤایتامینەکان پێویستن بۆ بینینی ئەم رۆڵە کاریگەرە لە لەشی مرۆڤدا بەلام کەمبونەوە یاخود زیادبوون (ژەهراوی بون) بەم مادانە کارتێکردنی خراپیان ئەبێت لەسەر چالاکیە جۆراوجۆرەکانی رۆژانەی مرۆڤ.

تێکڕای ڤایتامینەکان ژمارەیان دوانزدەیەو بەشێوەیەکی گشتی بەپێی توانای توانەوەیان لەتوێنەرە جەمسەردارەکانی وەکو ئاودا پۆلێن ئەکرێن بۆ دوو بەش:-

ا- ئەو ڤایتامینانەی کە لە ئاودا ئەتوێنەوە (water soluble vitamins)، کە ڤایتامینەکانی B، C ئەگرێتەوە، زیادبوونی رێژەی ئەم جۆرەیان لە لەشی مرۆڤدا کاریگەری خراپی نیە لەسەر لەشی مرۆڤ چونکە جەستە تەنها ئەو بڕە وەردەگرێت و بەکاری دەهێنێت کە پێویستی پێیەتی و رێژە زیادەکەش لە ڕێگەی میز یان هەر رێگەیەکی تری دەردانەوە فڕێ ئەدرێتە دەرەوە، واتە مەترسی ژەهراوی بوون بەم جۆرەیان نیە.

ب- ئەو ڤایتامینانەی کە لە چەوریدا ئەتوێنەوە (Lipid soluble vitamins)، ڤایتامینەکانی A، D، E، K ئەگرێتەوە، ژەهراوی بوون بەم جۆرەیان کاتێك روو ئەدات کە ئەگەر هاتوو بڕی زیاد لەپێویست بەکارهات، چونکە ئەم جۆرانەی ڤایتامینەکان لە شانەکانی لەشدا کۆئەبنەوەو کاریگەری خراپ و زیانیان لەسەر شانەو ئەندامەکانی لەش ئەبێت.

ڤایتامین -A (ریتینۆل):

سەرچاوەکانی: جگەر، شیر، پەنیر، کەرە، زەردێنەی هێلکە، رۆنی ماسی، کاڵەك، گێزەر، قەیسی، کودی زەرد...هتد.



فرمانەکانی:

ریتینۆل پێکهاتەیەکی گرنگی بۆیەکانی بینینە لەچاودا، رۆڵی گرنگی هەیە لەڕژاندنی لینجە مادەکان لەلایەن لینجە مادە رژێنەکانەوە، سیفەتی دژە هەوکردنی هەیە بۆیە لەکاتی کەمبوونەوەیان ئەخۆشەکە رووبەرووی هەوکردنی کۆئەندانی هەناسەو کۆئەندامی هەرس ئەبێتەوە. هەندێك لێکۆڵینەوەش دەریان خستووە کە رۆڵی هەبێت لە پاراستنی مرۆڤ لەتوشبوون بەهەندێك جۆری شێرپەنجە.

کاریگەری کەمبوونەوەی:

کەمبونەوەی ریتینۆل لەلەشدا ئەبێتە هۆی شەوکوێری چونکە هەروەك باسکرا ڤایتامینەکە رۆڵی گرنگی هەیە لە پێکهاتەی بۆیەکانی بینین لە چاودا، شەوکوێری نیشانەیەکی سەرەتایی کەمی ڤایتامینەکەیەو بەمانایەکی تر هەر زوو ئەم نیشانەیە لەنەخۆشەکەدا بەدەردەکەوێت.

* ووشکبوون و ئەستووربوون و گۆڕانی رەنگی پێڵووی چاوو تووشبوون بەهەوکردنی پێڵووی چاو.
* ووشکبوون و دواتریش بریندار بوونی کۆرنیای چاوو دواتریش مردنی خانەکانی و ئینجا تووشبونی بەشەکانی تری پشتەوەی چاو بە هەوکردن و لەناوچوونی خانەکان.

* هەوکردنی کۆئەندامی هەناسەدان و هەرسکردن بەهۆی کەمبوونەوە یاخود نەمانی چالاکی لینجە مادە رژێنەکانەوە کە لە ناوپۆشی کۆئەندامەکاندا هەن.

* وشکبوونی پێست.

چارەسەر:

٦٠ملگم ڤایتامین –A لەشێوەی ریتینۆڵ، یاخود ٢٠٠٠٠٠ یەکە لە شێوەی ئەسیتەیت قووت بدرێت، ئەگەر نەخۆشەکە بەهۆی سکچون یان ڕشانەوە نەیتوانی سوود لەم چارەسەرە وەربگرێت، ئەوا هەمان بڕ لە رێگەی دەرزی لێدانی ماسولکەوە (I.M) بەکاردێت، هەمان بڕو ژەم لە ڕۆژی دواترو بەر لەدەرکردنی نەخۆشەکە لەنەخۆشخانە ئەبێت بدرێت بەنەخۆشەکە، ئەم چارەسەرە وێڕای چارەسەری هۆکاری کەمبوونەوەی ڤایتامینەکە ئەگەر هاتوو هۆکارەکەی نەخۆشیەکی دیاری کراو بێت.

خۆپاراستن:

ئافرەتی سکپڕ ئەبێت سەرچاوە خۆراکیەکانی ڤایتامینەکە لەمیوەو سەوزە بخوات بۆئەوەی کۆرپەلەکەی لەکەمی ڤایتامینەکە بپارێزێت، هەروەها منالیش ئەبێت لەو خواردنانە بێبەش نەکرێت لەسەرچاوەکانی ڤیتامینەکە.

ژەهراوی بوون:

زیادەڕەوی کردن لە خواردنی سەرچاوەکانی ڤایتامین – A ئەبێتە هۆی تێکشکان و ناڕێکی لەخانەو فرمانەکانی جگەر، خواردنی بڕێکی زۆر لە ماوەیەکی کەمدا ئەبێتە هۆی ئێڵنج، سەریەشە، بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی ناو مێشک و ..هتد.

ڤایتامین – B1 ((پایەمین)):

سەرچاوەکانی: ئەم ڤایتامینە لە نان، جۆرەکانی دانەوێڵە، فستق، گۆشتی قاز، گۆشتی بەرازو برنج دا هەیە.

فرمان و کاریگەری کەمبوونەوەی:

* ڕۆڵی گرنگی هەیە لەگواستنەوەی دەمارە راگەیاندنەکان لەچێوە دەمارەکاندا، بۆیە کەمبوونەوەی ڤایتامینەکە ئەبێتە هۆی سڕبوون و کەمبوونەوەی هەستیاری چێوە دەمارەکان.

* پارمەتیدانی شەکری گلوکۆز لە گۆڕانی هەوایی، کەمبووونەوەشی ئەبێتە هۆی ناڕێکی لەفرمانەکانی مێشك چونکە گلوکۆز تاکە سەرچاوەی ووزەیە لە مێشکدا، گۆڕانی ناهەوایی گلوکۆز ئەبێتە هۆی فراوانبوونی بۆری و بۆریچکەکانی خوێن و بەمەش لێدانی دڵ زیاد دەکات وەکو کاردانەوەیەك و بەمەش ماسولکەکانی دڵ زۆر ماندوو ئەبێت و لەوانەیە ببێتە هۆی پەککەوتنی دڵ (High Cardiac output heart failure).

* شەکەت بوونی چاو، بەلاداهاتن لەکاتی بەڕێ رۆیشتندا، کەمبوونەوەی توانای بیرکردنەوەو یادکردنەوەی ڕووداوەکانی رابووردوو، ئێش و ئازاری دەست و قاچەکان.

چارەسەر:

ئەگەر نەخۆشەکە نیشانە دەماریەکانی مێشکی لێدەرکەوت هەر زوو ئەبێت چارەسەر بکرێت ئەمەش بە ٥٠ ملگم پایەمین لە ڕێگەی خوێنهێنەرەکانەوە (I.V) دواتریش ٥٠ ملگم لەرێگەی ماسولکەوە (I.M) ڕۆژەی جارێك و بۆماوەی یەك هەفتە، بارودۆخی نەخۆشەکە دوای ٢– ٣ رۆژ لەبەکارهێنانی ئەم چارەسەرە بەرەو چاکبوونەوە ئەڕوات، بەڵام توانای یادەوەری ماوەیەکی زیاتری پێویستە بۆ چاکبوونەوەو تەنانەت بەشێکی زۆر لەنەخۆشەکان تا هەتا نیشانەو سکاڵاکانی یادەوەریان هەر ئەمێنێت.

پێویستە ئەوەش بزانین کە خواردنەوەی بڕێکی زۆر لەخواردنەوە کهولیەکان لەوانەیە ببێتە هۆی کەمبوونەوەی ڤایتامینەکە بۆیە پێویستە لەسەر ئەو کەسانەی کە بۆماوەیەکی دوورو درێژ ڕاهاتوون لەسەر ئەو خواردنەوانە بە بەردەوامی حەپی ڤایتامین (B-complex) بەکاربێنن بۆ خۆپاراستن لەدواهاتە خراپەکانی کەمی ڤایتامینەکە.

ڤایتامین B2 ((ڕایبۆفلاڤین)):

سەرچاوەکانی:

جگەر، گورچیلە، گۆشت، شیر، ماست، پەنیر، قارچك...هتد.

کاریگەی کەمبوونەوە: کەمبوونەوەی ڕایبۆفلاڤین ئەبێتە هۆی هەورکردنی کۆرنیای چاو، هەوکردنی زمان، ووشکبوونو هەوکردنی پێستی لە لۆچی نێوان لووتو دەم ((Nasolabial fold)).

چارەسەر:

پێویستە نەخۆشەکە پشت ببەستێت بەسەرچاوەکانی ڤایتامینەکە لە خۆراکی ڕۆژانەیدا.

ڤایتامین B3 (نیاسین):

سەرچاوەکانی: جگەر، گورچیلە، گۆشتی سوور، ماسی، چەرەز، قاوە...هتد.

کاریگەری کەمبوونەوە:

* سووربوونەوەی پێست لە بەشە دانەپۆشراوەکانی لەش کە ڕاستەوخۆ تیشکی خۆریان بەرنەکەوێت بەتایبەتیش پێستی مل، سووربوونەوەکە لەوانەیە ببێتە هۆی پۆقلە، تۆك پەردانو برینداربوونو قەتماغەگرتنو دواتریش هەوکردنی بەکتریایی.

* لە کۆئەندامی هەرسدا ئەبێتە هۆی سکچوون، ئەمەش لەوانەیە ئێلنجو نەمانی ئارەزووی خواردن، هەوکردنی زمان، قورسی قووتدانیشی لەگەڵدا بێت.

ئەگەر ڤایتامینەکە ئێجگار کەمبووەوە ئەبێتە هۆی وورێنەو دواتریش خەڵەفاوی ((Delirium and dementia)).

١٠٠ ملگم نیکۆتین ئەماید هەر هەشت کاتژمێر جارێك لەڕێگەی قووتدانەوە یاخود لە ڕێگەی ماسولکە یان خوێنهێنەرەوە، وەڵامدانەوەی نەخۆشەکە بۆ چارەسەرەکە خێرایەو لەماوەی ٢٤ کاتژمێردا سکچوونەکە نامێنێتو سووربوونەوەو وورێنەکە کەم ئەبنەوە.

ڤایتامین – B6 ((پایریدۆکسین)):

ئەم ڤایتامینە لەزۆربەی سەرچاوە خۆراکیەکاندا هەیە بۆیە کەمبوونەوەی لە لەشی مرۆڤدا زۆر دەگمەنە، ڕۆڵی کارای یاریدەدەر ئەبینێت لەو گۆڕانانەی کە بەسەر ترشە ئەمینیەکاندا دێت، هەندێك داوو دەرمان ئەبنە هۆی کەمبوونەوەی پایریدۆکسین وەکو ئایزۆ نیازایدو پەنسلامین ((Isoniazide، Pencillamine))و دەرمانی ڕەنگەگرتن لە سکپڕی، کەمبوونەوەی ئەم ڤایتامینانە لە لەشدا ئەبێتە هۆی هەمان نیشانەو سکاڵاکانی کەمبوونی هەردوو ڤایتامین B2 و B3 سەرەڕای توشبوونی نەخۆشەکە بەگەشکە واتە (Convulsion).

ڤایتامین B9- ((فۆلەیت)):

جگەرو سەوزەوات سەرچاوەی سەرەکی ڤایتامینەکەن، فۆلەیت ڕۆڵی گرنگی هەیە لە دروستکردنی ترشە ناوکیەکاندا.

ئەو کەسانەی کە مەترسی توشبوونیان هەیە بە کەمبوونی فۆلەیت ئەمانەن:

* کۆرپەلە، چونکە کۆرپەلە لە قۆناغی دابەشبوونی خێرای خانەکانو گەشەکردندایە.

* ئەو کەسانەی کە دەرمانی دژی گەشکە (Anti Epileptic) بەکاردەهێنن.

* نەخۆشیەکانی ریخۆڵە کە ئەبێتە هۆی خراپ هەڵمژینی ڤایتامینەکە.

پشت بەستن بە سەرچاوە خۆراکیەکانو دەرمانیەکانی فۆلەیت پێویستە بە هەموو ئافرەتێکی دووگیانو هەموو ئەو ئافرەتانەش کە لەتەمەنی زۆربووندان (Reproductive) ئەمەش بۆنەهێشتنی کاریگەری کەمبوونەوەی ڤایتامینەکەیە لەسەر کۆرپەکە.

ڤایتامین B12 - :

جگەرو گۆشت سەرەکی ترین سەرچاوەی ڤایتامینەکەن، خواردنی بڕی پێویست لە ڤایتامین B12 گرنگە بۆ دروستکردنی ناوکە ترشی DNA، کۆرپەلە یاخود منالی تازە لەدایکبوو مەترسی کەمبوونی ڤایتامینەکەی لێدەکرێت ئەگەر هاتوو نیشانەکانی کەمبوونی ڤایتامینەکە لەدایکەکەدا هەبوو، هەروەها ئەو نەخۆشانەش کە نەشتەرگەری بەشی کۆتایی ریخۆڵە باریکەیان بۆ ئەکرێت مەترسی تووشبوونیان بەکەمی ڤایتامینەکە هەیە چونکە ئەو بەشەی ریخۆڵە بەرپرسە لە هەڵمژینی ڤایتامینەکە بۆ ناو سووڕی خوێن، بڕی پێویست لەهۆکاری ناوەکی (Intrinsic Factor) پێویستە بۆ هەڵمژینی ڤایتامین B12 لە ریخۆڵە باریکەدا.

کاریگەری کەمبوونەوە:

* کەم خوێنی:
* کەمبوونی خڕۆکە سپیەکانی خوێن و بەمەش کەمبوونی توانای بەرگری لەش.
* کەمبوونی پەرەکانی مەیدانەدنی خوێن و ئەمەش ئەبێتە هۆی زیادبوونی مەترسی خوێنبەربوون، زەردوویی، ئەمەش هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ تێکشکانی خڕۆکە سوورەکانی خوێن بەهۆی گەورەبوونی قەبارەیانەوە بەمەش زیادبوونی ڕێژەی بیلرۆبین (Bilirubin) لە خوێندا.
* نیشانە دەماریەکانی وەکو سڕبوون، کەمبوونەوەی هەستیاری لەش و نەمانی کاردانەوەی ژێیەکان (Tendonreflexes).

ڤایتامین C- ((ترشی ئەسکۆربیك)):

شەربەت و، شیری دایك، زۆربەی جۆرەکانی سەوزەو میوە سەرچاوەی گرنگی ڤایتامین C-ن.

پێویستی رۆژانەی ڤایتامین C- بۆ مرۆڤێکی پێگەیشتوو، بریتییە لە ٣٠- ٧٥ ملگم لەرۆژێکدا، ڤایتامین C- گرنگە بۆ زیادکردنی بەرگری لەش دژی تووشبوون بە هەڵامەت و نەخۆشیە کورت خایەنەکانی وەرزی سەرما و خواردنی زیاتر لە ١ گم لە رۆژێکدا ئەبێتە هۆی سکچوون و دروستبوونی بەردی گورچیلە.

کاریگەری کەمبوونەوە:

کەمبوونی ڤایتامین C- لەو کەسانەدا روونەدات کە بۆماوەیەکی درووو درێژ واز لەخواردنی میوەو سەوزەو دێنن و سەرچاوەکانی ڤایتامینەکەش بۆ ماوەی ٢- ٣ مانگ ناکەنە بەشێك لەخۆراکی رۆژانەیان.

* تێکچوونی دروستبوونی ریشاڵی کۆلاجین کە ئەبێتە هۆی دواکەوتنی چاکبوونی شوێنی برین، خوێنبەربوون و کەمبوونەوەی توانای لکانی خانەکانی مەیاندن (Platelet adhesiveness).



* هەڵئاوسان و ئەستووربوونی پووك و خوێنبەربوونی پووك و بەتایبەتیش پووکی نێوان ددانەکان.
* خوێنبەربوون بۆ ناوجومگەکان یاخود بۆ ناو کۆئەندامی هەرس و ئەمەش ئەبێتە هۆی کەم خوێنی.
* مردنی کتوپڕ یەکێکە لە دواهاتە مەترسیدارەکان ئەمەش بەهۆی پەککەوتنی دڵەوە دێتە ڕێ.

چارەسەر:

٢٥٠ ملگم ڤایتامین C- رۆژێك سێجار لەرێگەی قووتدانەوە، ئەگەر نەخۆشکە کەم خوێن بوو ئەوا ئاسن (Iron) و ترشی فۆلیك (Folic Acid) پێویستە بۆ چارەسەری کەم خوێنییەکە.

خۆپاراستن:

پێکـــدان نەشـــتەرگەری، ســـووتان، هـــەوکردن، جگەرەکێشان، بەکارهێنانی داوو دەرمانی سترۆیدی، ئەسپرین، ئیندۆمیتاسین، تیتراسایکلین، ئەبنە هـۆی زیـادبوونی پێویـستی بـە ڤایتـامین- C، بۆیــە لــەو حاڵەتانە بڕی زیاتر لەپێداویستی ڕۆژانە ئەبێت بدرێت بەنەخۆشەکە.

ڤایتامین -D:

سەرچاوەکانی:

ڤایتـــامین -D بەشـــێوەیەکی ســـەرەکی لەئـــەنجامی بەرکـــەوتنی تیـــشکی خـــۆر بـــە لەشـــی مـــرۆڤ دروست ئەبێت ئەمەش دوای چەند هـــەنگاوو کارلێکێـــك لـــە جگـــەرو گورچیلەی مرۆڤدا، کەواتە تیشکی خـــۆر سەرچـــاوەیەکی ســـەرەکی ڤایتامینەکەیە، سەرەڕای ئەمە ڕۆنی ماسی، شیری قوتو، هێلکەو جگەر سەرچـاوەی گـرنگن بـۆ ڤایتـامین - D.

نیشانەکانی کەمبوونی:

گـــرنگترین نەخۆشـــی کـــە لـــە ئـــەنجامی کـــەمبوونی ڤیتـــامین -D دروســـت ئـــەبێت بریتیـیـــە لـــە ئێسکەنەرمە کە لـە منداڵانـدا پـێی ئـــەگوترێت (Rickets)، لـــە گـــرنگترین ســـکاڵاو نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە:

* شـلیو خاوبوونــەوەو کــەم هێــزی ماسـولکەکان (hypotonia).

* بەرزبوونەوەیەك لەشێوەی (تۆپی سپی) لەبەشی پشتەوەی سەر (Craniotabes) ئەم نیشانیە بەدەست لێـدان باشــتر هەســتی پێئــەکرێت واتــە شــوێنێکی بەرزبووەوەو ڕەقەو بەپەستان خستنە سەر ئەقوپێت.

* بەرزبوونــەوەو هەســت کـردن بـە تۆپــەڵێك لــە شــوێنی بەیــەك گەیــشتنی ئێــسکی پەراســوو وە کرکراگەکانی (Ricketic Rosary).

* دواکـەوتنی داخرانـی شـوێنی بەیـەك گەیـشتنی ئێسکەکانی کاسـەی سـەر بـە تایبـەتی ئـەوەی پێشەوە (Anterior fontanel).

* پــانبوونی بەشـــی خــوارەوەی ئێــسکی زەنــد (Radius).

* خـوارو خـێچ بـوونی ئێـسکە درێـژەکانی لـەش و بڕبڕەی پشت و هەروەها ئێسکەکانی حەوز.

* کرژبـوونی ماسـولکەکانی دەسـت و قـاچ بـەهۆی کەمبوونـەوەی ڕێـژەی کالـسیۆم لەخوێنـدا و ئەمـەش هەندێك جار ئەبێتە هۆی گەشکە.



ئەم نەخۆشیە لە بە ساڵاچـــوواندا پـــێی دەووترێـــــــــــت (Osteomalacia) کـــە ئەم نیشانەو سکاڵایانەی هەیە:

ئـــازاری ئێـــسك لەزۆربـــەی بەشـــەکانی لەشدا.

بـــێهێزیو لاوازی ماســـولکەکانی لـــەش بەتایبەتی ئەوانەی بەشی ســـەرەوەی پەلـــەکان ئەمـــەش ئەبێتـــە هـــۆی تێکـــچوونی ڕێکردنـــی نەخۆشـــەکەو شـــەلینو نـــەتوانینی ســـەرکەوتن بەسەر پێپلیکانەدا.

ئـــازاری ئێـــسك و ماســـولکە بـــەهۆی شـــکان و خواربوونی ئێسکی پەراسوو، حەوزو ...هتد.

چارەسەر:

نەخۆشـــیەکە لـــە منـــداڵان و بەساڵاچووانیـــشدا چارەسەر ئەکرێت بە پێدانی ڤایتامین -D و کالسیۆم. ئەگەر کرژبوون و ڕەقبوونی ماسولکەکان هەبوون ئەوا کالیـــسۆم گلوکۆنـــەیت ١٠ مـــل، ١٠٪ لەڕێگـــەی خوێنهێنەرەکانـــەوە (I.V)، ئینجـــا ڕۆژانـــە ٢٥- ٥٠ مایکرۆگرام لەڤایتامین -D لەگەڵ ٥٠٠ - ١٠٠٠ ملگم کالسیۆم.

ڤایتامین -E:

سەرچاوەکانی: رۆنی رووەك، چەرەز، دانەوێڵە، گۆشت.

کاریگەری کەمبوونی:

* کەمخوێنی، بەهۆی تێکشکانی خڕۆکە سوورەکانی خوێنەوە، چونکە ڤایتامین- E فرمانی دژە ئۆکسانی هەیە لە پاراستنی خڕۆکەکانی خوێندا لە تێکشکان.

* خراپ رێکردن، نەمانی کاردانەوەی ژێکان‌و نەمانی هەستی ئازار.

* زیادبوونی پەرەکانی مەیاندنی خوێن (Thrombocythemia) ئەمەش ئەبێتە هۆی مەیینی خوێن لەناو بۆری‌و موولوولەکانی خوێندا.

چارەسەر: ٧- ١٠ ملگم ڤایتامین -E لەرۆژێکدا.

ڤایتامین - K:

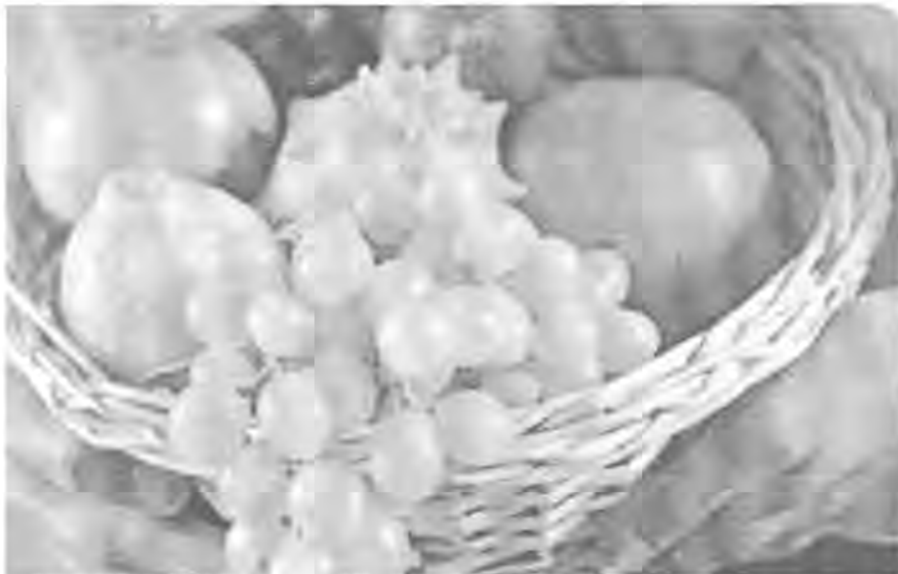
ڤایتامین -K سەرچاوەی دروستبونی هۆکارەکانی مەیاندنی ژمارە ٢، ٧، ٩، ١٠یە، گرنگترین سەرچاوەکانی ڤایتامین K1 بریتین لەجگەرو سەوزە، بەکتریای ناو ریخۆڵەی مرۆڤیش رۆڵی گرنگیان هەیە دروستکردنی ڤایتامین K2، هەردوو جۆرەکەی ڤایتامین K1 و K2 رۆڵێکی گرنگیان هەیە لە منداڵی تازە لەدایکبوو چونکە لە منالی تازە لە دایکبوودا:

ا- هێشتا بەکتریای ناو ریخۆڵە چالاك نین لەدروستکردنی ڤایتامینەکە.

ب- ڤایتامین -K توانای پەرینەوەی بەوێڵداش نیە تاکو لەدایکەوە بۆ منالەکە بگوازرێتەوە.

ج- شیری مەمکی دایك رێژەیەکی کەمی لە ڤیتامین -K تێدایە.

لەلایەکی تریشەوە دەرمانەکانی دژە مەیاندنی وەکو هێپارین‌و وارفارین دژی ڤایتامین -K کارئەکەن



بۆیە ڤایتامین K رۆڵی کاریگەری هەیە لە وەستاندن‌و کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوون.

کاریگەری کەمبوون:

دیارترین نیشانەی کەمبوونی ڤایتامین K لەمنداڵی تازە لەدایکبوو دەردەکەوێت ئەویش خوێنبەربوونە، بۆیە لەهەر منداڵێکی تازە لەدایکبوو ١ملگم دەرزی ڤایتامین -k ئێئەدرێت.

لە کۆتاییدا پێویستە ئاماژە بۆنەوە بکەین کە زۆربەی ئەو چارەسەرانەی لەسەرەوە باسکران تایبەت بوون بەچارەسەری کەمی ڤایتامینەکان لە مرۆڤی پێگەیشتوو واتە برو ژەمی چارەسەرەکان لەمنالاندا جیاوازە لەوەی کە باسکرا.

سەرچاوە:

* Davidson's principles and practice of medicine. 18th edition.
* Nelson's Textbook of pediatrics.
* Internet

خواردن و وەرزش

خواردنێکی تەندروست بۆ دڵێکی تەندروست



• **خواردن چۆن کاردەکاتە سەر دڵ ؟**

ئەو خۆراکانەی بەکاری دەهێنیت دەتوانێت کاربکاتە سەر چۆنێتی ڕۆیشتنی خوێن بە ناو دڵ ولولە خوێنبەرەکاندا.

ئەو خواردنەی چەوری و کۆلیسترۆڵی زۆرە وورده وورده دەبێتە هۆی دروست بوونی کلۆی چەوری لە خوێنبەرەکاندا .ئەگەر گیران ڕوویدات لە خوێنبەرێکدا کە خوێن بۆ ماسولکەکانی دڵ دەگوازێتەوە . جەڵتەی دڵ ڕوودەدات.

بەڵام ئەگەر گیران لەو خوێنبەرانەدا ڕوویدات کە خوێن بۆ مێشك دەبەن، ئەوا جەڵتەی دەماخ ڕوودەدات.

خواردنی دروست یارمەتیت دەدات کە خوێن بەرەکانت پاك بن وە مەترسی جەڵتەی دڵ و دەماخ کەم دەکاتەوە.





• **کۆمەڵێك ئامۆژگاری سەبارەت بە خواردن بۆ دڵێکی تەندروست؟**

. چەوری کەم بەکاربێنە(بەتایبەتی کەرە ،ڕۆنی خورما ،نارگیل) یاخود ڕۆنی سەوزە ،ڕۆنی ئاژەڵ یان ڕۆنی بەرهەمە ئاژەڵیەکان.

. خواردنی گۆشتی ئاژەڵی لاوازی بێ چەوری ،گۆشتی ماسی ،مریشکی بێ پێست .

. خۆراکی برژاوو کولاوی کەم چەوری باشترە لە سوورکردنەوە.

بەرهەمی ئاژەڵی (شیرەمەنی) کەم چەوری هەڵبژێرە وەك شیرێك لە کاتی کوڵاندن کەفی سەرەوەی لابرابێت .پەنیری کەم چەوری، ماست.

. هەوڵی کەمکردنەوەی بەکارهێنانی چەوری بدە.

. لە ٤ زەردێنەی هێلکە زیاتر لە هەفتەیەکدا بەکارمەهێنە (سپێنەی هێلکە باشترە).

. خواردنە خێراکانی وەك (هەمبەرگر، خواردنە سورەوەکراوەکان) کە چەوریەیان زۆلرە بەکەمی بەکاریان بێنە، لە جیاتی ئەوان میوە،سەوزە،کاربۆهایدراتەکان (برنج، نان، دانەوێڵە) بەزۆری بەکاربهێنە .

. شلەمەنی کەم کالۆری (ووزە)بخۆ، وەك چای کەم شەکر.

• **پێویستە کێشم چەند بێت ؟**

قسە لەگەڵ پزیشکەکەت بکە لەبارەی دیاری کردنی کێشیڕێگە پێدراوت . لەبەرئەوەی هەموو کەسێك جیاوازە .

ئەگەر کێشت زۆربوو، دەبێت بزانیت کەکێشی زیادە (stress) پەستانێکی زیادە دەخاتە سەردڵ.

دابەزاندنی کێش یارمەتی دڵ دەدات تەند روست بێت .

ئەگەر پێویستت بەوەبێت کەکێش دابەزێنیت، لەبیرت بێت کە دابەزاندنی تەنها ١٠./. لەکێشت

مەترسی نەخۆشییەکانی (شەکرە و دڵ) کەم دەکاتەوە .

• **بۆچی وەرزش پێویستە بۆدڵ ؟**

وەرزش دڵ بەهێزدەکات ، یارمەتی دڵ دەدات کەپاڵ بە خوێنێکی زیاترەوە بنێت ، لەگەڵ هەر لێدانێکدا

خوێن برێکی زیاتر ئۆکشجین دەبات بۆلەش ، کەیارمەتی دەدات باستر کارەکان ڕابپەڕێنێت .

• **باشترین وەرزش بۆدڵ چی یە ؟**

وەرزش وات لێ دەکات کە هەناسە بە قووڵی بدەیت وە وا لە دڵت دەکات بە قورسی کار بکات بۆ ئەوەی پاڵ بە خوێنەوە بنێت، لێدانی دڵ زیاد دەکات (ئەمەش کالۆری زۆر لەناو دەبات) .

لە نمونەی ئەم وەرزشە (پیاسە کردن ، ڕاکردن، مەلەکردن، پایسکیل سواری، هەستان و دانیشتن).



وەرزش پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە و مەترسی نەخۆشییەکانی دڵ کەم دەکاتەوە و هەروەها دابەزاندنی ئاستی

(LDL) (کەلۆلیسترۆلێکی خراپەو خوێن بەرەکانی دەگرێت و دەبێت هۆی (جەڵتەی دڵ) .

لە هەمان کاتدا و وەرزس ئاستیٚ (HDL) بەرز دەکاتەوە ، کە لۆلیسترۆلێکی باشەو یارمەتی پاراستنی مرۆڤ دەدات دژی نەحۆشیەکانی دڵ .

وەرزش لەگەڵ خواردنێکی تەند روست دەتوانێت کێشی لەش خێراتر دابەزێنێت . وەرزشێکی ڕێك و پێك یارمەتی سوتانی وزە دەدات بەشێوەیەکی خێرا ، تەنانەت ئەگەر دانیشتبێت .

بە گشتی ئەگەر وەرزش ناکەیت، هەوڵ بدە بۆماوەی ۳۰ دەقیقەو٤-٦ جار لە هەفتەیەکدا کاربکە.

پێویستە ڕۆژانی وەرزش ، ڕۆژی پشووی بە دوادا بێت بۆ پاراستن لە دووچاری کێشە.

فریاگوزاری سەرەتایی

داهات جمال حەویزی



پشت شکان

حاڵەتێکی زۆر مەترسیدارە و پێویستی بە چاودێری و وردبینی‌یەکی زۆر هەیە لە کاتی چارەسەرکردنی چونکە لەوانەیە پێکانی درکە پەتکی لە گەڵدا بێت.

پشت شکان لەوانەیە بە پێکانێکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ ڕوو بدات وەکو ڕووداوی ئۆتۆمبیل ،کەوتنی تەنێکی قورس بەسەر پشت دا یان کەوتنە خوارەوە لە شوێنێکی بەرزەوە .

بڕبڕەکانی مل و خوارەوەی پشت زۆرترین شوێنی لەبارن بۆ پێکان.

نیشانەکانی پشت شکان :

١- ئازارێکی زۆر بەتین لە پشت ،وە هەست دەکات کە "دوو پارچە بووە" .

٢- توانای جوڵەی پەلەکانی لاواز دەبێت یان هەر نامێنێت.

٣- توانای هەست کردنی لە سەر لەشی لاواز دەبێت یان نامێنێت.

ئامانج لە فریاگوزاری سەرەتایی :

بەرگرتن لە ڕوودانی زیانی زیاتر بە بڕبڕەی پشت و درکە پەتك و زوو گەیاندنی قوربانی‌یەکە بۆ نەخۆشخانە.

هەنگاوەکانی فریاگوزاری سەرەتایی:

چارەسەرە گشتی‌یەکان"

١- پەیڕەوی هەنگاوە بنەڕەتی‌یەکانی فریاگوزاری سەرەتایی بکە بۆ ڕێڕەوی هەناسەو هەناسەدان وسوڕی خوێن.

٢- قوربانی‌یەکە لە هەمان ئەو بارە بهێڵەوە کە تۆ بینیوتە بەڵام ئەگەر پێویستی بە جوڵان کرد بۆ کردنەوەی ڕێڕەوی هەوا و هەناسەدان دەتوانن بیجوڵێننەوە .

٣- سەروملی قوربانی‌یەکە جێگیر بکە بە هەردوو دەستت تاوەکو یارمەتیت پێدەگات ،هەروەها لە سەر تەختی گوازەرەوەو لە کاتی

گواستنەوەبۆ ناو ئۆتۆمۆبیلی فریاکەوتن و لە ناو ئۆتۆمبیلەکەش تا دەگاتە نەخۆشخانە .

٤- ئەگەر هاتنی یارمەتی دواکەوت ملی نەخۆشەکە بە جلوبەرگەکەی بپێچەوە بۆ زیادکردنی جێگیری.



چارەسەری تایبەتی بۆ کەسێکی بەهۆش:

١- نەخۆشەکە هێور بکەرەوە وداوای لێبکە کە نەجولێتەوە .

٢- نەخۆشییەکە جێگیر بکە بەت دانانی بەتانی یەك یان جلوبەرگی پێچراو لەلایەکی نەخۆشەکە.

٣- ئەگەر گومانی ڕشانەوەت کرد ،بیخەرە سەر یەك لا لەگەڵ دانانی دەستی لە ژێر سەری و چەماندنەوەی قاچی بۆ ئەم لایە ،ئەگەر پێویستی کرد ناودەمی پاك بکەرەوە.

٤- پاشان قوربانییەکە بگوێزەرەوە.

چارەسەری مل شکان لە نەخۆشێکی بە هۆش:

١- هێورکردنەوەو ڕێگەگرتن لە جولانەوە.

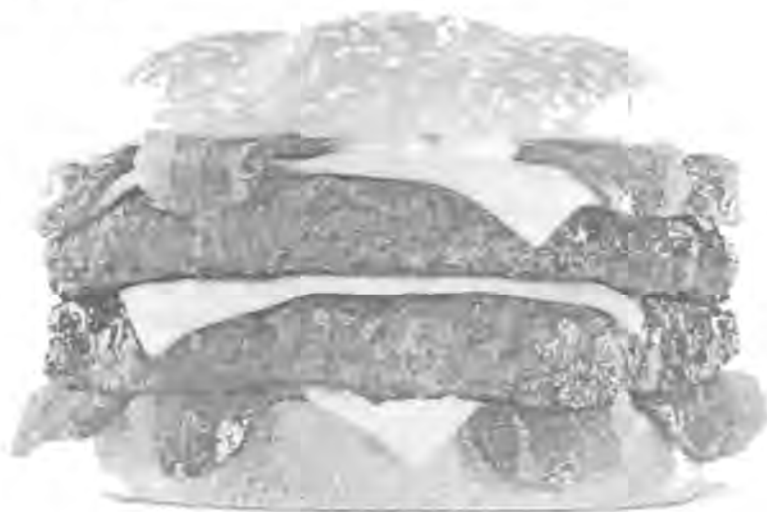
٢- سەرو ملی جێبگیر بکە ولە باری ئاسایی بیانهێڵەوە بە دانانی دەستت لە سەروو گوێیەکانەوە.

٣- بەتانی و جلی جلی پێچراو لە دەوری سەرو شانی دابنێ بۆ دڵنیایی جێگیری.

سەرچاوە:
کتێبی" الاسعافات الاولیە"

مەترسی لە ئاو و خۆراک

داهات جەمال حەوێزی



ئاو یان خواردنی پیسبوو سەرچاوەیەکی بەربڵاوی تووشبوونی نەخۆشیە بۆ مرۆڤ. باوترین میکرۆب کە تووشی گەشتیاران دەبێت لە ئاو یان خواردنی پیسەوە بریتیە لە (E.coli، Shigellosis، Giardiasis، Cyptosporiasis، Noroviruses، Hepatitis A.

هەندێك میکرۆبی تریش بەرێژەیەکی کەمتر گەشتیار تووش دەکەن وەکو Typhoid fever، کولێرا، Rotavirus و هەندێك مشەخۆرو کرمی تر.

ئەو نەخۆشیانەی کە لە رێی ئاوو خۆراکی پیسبووەوە دەگوازرێنەوە دەتوانرێت راستەوخۆ لەرێگای پیسایی – دەم بگوازرێتەوە.

خۆراك:

بۆئەوەی گەشتیاران لە توشبوون بەنەخۆشی دووربکەونەوە پێویستە زۆر بە وریایی ئاگایان لەخواردنەکانیان بێت.

هەموو خواردنێکی کاڵ (ئەوانەی ناکوڵێنرێن یان نابرژێن) ئەگەر پیسبوونیان هەیە.

پێویستە گەشتیاران خۆیان بەدوور بگرن، بەتایبەتی لەو ناوچانەی کە خزمەتی تەندروستی تیایاندا باش نیە، لەخواردنی سەوزەی نەکوڵێنراو،شیری نەکوڵێنراو یان بەرهەمی تری شیری وەکو پەنیر، وە پێویستە تەنها ئەو خواردنانە بخۆن کە دەکوڵێندرێن یان ئەو میوەجاتانەی کە زۆر جوان شۆردراون و لەلایەن کەسەکە خۆی پاکژ دەکرێت.

گۆشتی حەیوانی باش نەکوڵندراو یان کاڵ یان گۆشتی ماسی لەوانەیە زۆر جۆرە میکرۆبی هەڵگرتبێت بۆ ریخۆڵەکان، ئەو خۆراکەی کە بۆ چەند سەعاتێك لەبەر هەوادا دانرابێت (بەبێ داپۆشین) لەوانەیە ببێتە ناوەندێکی باش بۆ گەشەی بەکتریا بۆیە پێویستە جارێکی تر گەرم بکرێتەوە پێش بەکارهێنانی.

ئەو خواردن یان خواردنەوانەی کە لە دەستگێرەکانی بازار دەست دەکەون لەوانەیە هەڵگری زۆر نەخۆشی بن بۆ مرۆڤ.

باشترین خواردن کە گرنتی بێت بۆ منداڵێکی ساوای بچووکتر لە ٦ مانگ بریتیە لە شیری دایك، خۆ ئەگەر منداڵەکە لەشیری دایکی لێکرابووەوە ئەوا شیری قوتوو کە بە ئاوێکی گەرم ئامادەکرابێت باشترین خواردنە بۆ منداڵ.

ئاو:

– مەلەکردن:

زۆر لەتووشبوونەکان (بۆ نمونە توشبوونی پێست، گوێ و چاو، کۆئەندامی هەناسە، کۆئەندامی دەمار، یان توشبوون بەسکچوون) بەهۆی مەلەکردن لە ڕووبار، چەم

یان مەلەوانگە ڕوودەدات، بەتایبەتی ئەگەر سەری کەسەکە کەمێك نقوم بووبێت.

تووشبوون بەم میکرۆبانە کاتێك ڕوودەدات کە ئەو ئاوە بەم میکرۆبانە پیس بووبێت، ئەم پیسبوونە لەوانەیە بەهۆی خەڵکی ترەوە بێت، یان لە ڕێگەی زێرابەوە، یان بەهۆی پاشەڕۆی گیانەوەری، یان بەهۆی هەموو ئەمانە بەیەکەوە. ئەو گەشتیارانەی مەلە دەکەن پێویستە نزیك ئەو کەنار دەریایانە نەکەونەوە کە ئەگەری پیسبوونی هەیە بەپاشەڕۆی گیانەوەری (بەتایبەتی سەگ) پاشەڕۆی ئادەمیزاد. خواردنەوەی بڕێکی کەم لەئاوێکی پیسبوو بەسە بۆئەوەی مەلەوانەکە تووشی نەخۆشی بکات، بۆیە پێویستە گەشتیاران خۆیان لەئاو خواردنەوە بپارێزن لەمیانەی مەلە کردنەکەیان.

بەشێوەیەکی گشتی، بۆ خۆپارێزی لەدژی نەخۆشیە توشبووەکان (Infectious disease) ئەو مەلەوانگانەی کە ئاوی کلۆراوی تێدایە وە ئاستی دژە توشبوونەکان (disinfectants) و ئاستی pH تێیدا ڕاگیراون دەتوانین بڵێین بێمەترسین بۆ مەلەکردن تیایاندا.

بەڵام سەرەڕای ئەوە هەندێك میکرۆب هەن وەکو (Giardia، Hepatitis A) دەتوانن بەرگەی ئەو کلۆرەش بگرن، بۆیە پێویستە گەشتیاران دووربکەونەوە لەخواردنەوەی ئاوی مەلەوانگەکان هەتا ئەگەر کلۆریشیان تێکرابوو.

ئەو گەشتیارانەی کە برین یان ڕووشانیان هەیە لەسەر لەشیان پێویستە دووربکەونەوە لە مەلەکردن چونکە ئەم برینە لەوانەیە وەکو دەروازەیەك بێت بۆ چوونەوە ژوورەوەی میکرۆبەکان بۆ ناو لەش.

چەند حاڵەتێکی هەوکردنی پەردەی مێشك بینراوە لەو کەسانەی کە لە دەریاچە یان ڕووباری پیسبوو یان نزیك کارگەکان مەلەیان کردووە، بۆیە پێویستە گەشتیاران سەریان نقووم نەکەن لەو جۆرە ئاوانەدا وە یان گیرەی لووت بەکاربهێنن لەکاتی مەلەکردندا بۆئەوەی نەهێڵن ئاو لە لووتەوە بچێتە ژوورەوە.

وە پێویستە لەسەر گەشتیاران کە لە ئاوی ئەو ناوچانەدا مەلەنەکان کە کرمی Schistomiasis ی تێدایە.

خواردنەوە:

ئەو ئاوانەی کە کلۆریان تێکراوە بەپێی ڕێنماییەکانی بنکە تەندروستیەکان دەتوانن بەکاری بێن بەبێ مەترسی بۆ هەڵگرتنی بەکتریا یان ڤایرۆسی نەخۆشی دروستکەر.

بەڵام لەوانەیە هەندێك ڤایرۆس و مشەخۆر هەڵبگرێت کە مرۆڤ تووشی amebiasis giardiasis بکات.

بۆیە لەو ناوچانەی کە تەنها ئاوی کلۆراوی لێیە یان ناوچەیەکی بێخزمەتی تەندروستیە، پێویستە تەنها بیر لەمانە بکەنەوە بۆ خواردنەوە:

- چا یان قاوە کە بەئاوی کوڵاو لێنرابن.
- خواردنەوەی قووتو وەکو ئاو یان شەربەت.

کاتێك ئاو پیسبووبێت واتە سەهۆڵیش بێت پیسبووە، بۆیە نابێت لەگەڵ خواردنەوەکان سەهۆڵ بەکاربهێنرێت.

واباشترە خواردنەوەی ناو قووتوو یەکسەر لەهەمان قتووەوە بخورێتەوە نەك بکرێتە دەفرێکی تر چونکە خواردنەوەی ناو قووتوو لەوانەیە پیس بێت ئەگەر لەقووتووەکەی خۆی بێتە دەرێ.

چارەسەرکردنی ئاوی خواردنەوە:

گەشتیاران پێویستە ڕەچاوی ئەم ڕێگایانە بکەن بۆئەوەی چارەسەری ئاو بکەن بۆ خواردنەوە یان بۆ هەر مەبەستێکی تر:

کولاندن:

کولانـدن باشـترین ڕێگایــە بـۆ گـۆڕینی ئـاوێکی پیسبوو (یـان پیسبوونی هەیـە) بۆ ئـاوێکی شیاو بۆ خواردنەوە، دوای ئەوەی ئاوەکە کولا پێویستە دابنرێت تاماوەیەك تا سارد دەبێتەوە، سەهۆڵ نابێت بەکاربێت. کولاندنی ئاو (١ دەقیقە لە کولاندن بمێنێتەوە) بەسە بۆ کوشتنی بەکتریاو مشەخۆری تووشکەری سکچوون، وە لەوانەیە هەندێك ڤایرۆسیش لەناو بچێت جا بۆ کوشتنی ڤایرۆسـەکان پێویـستە ئاوەکـە ٣ دەقیقـە لەکولاندنـدا بمێنێتـــوە وە یـــان دژە تووشـــکەری کیمیـــایی (Chemical disinfectant) بـــەکاربهێنرێت بەتێکردنی بڕێکی کەم لەخوێ یان تێکردنی ئاوەکە لە دەفرێکی خاوێنـەوە بـۆ دەفرێکی تـر بـۆ چـەند جارێك لەوانیە تامە ناخۆشەکەی لاببات.

دژە تووشـــبوونی کیمیـــایی (Chemical disinfection):

دژە تووشـــبوونی کیمیـــایی ڕێگایـــەکی تـــرە بـــۆ چارەسەرکردنی ئـاوێکی پـیس ئەگـەر نەگونجاو بوو بۆ کولانـــدن، دوو ڕێگـــەی ســـەرەکی دژە تووشـــبوونی کیمیـــایی بـــریتین لـــە بۆیـــەی ئـــایۆدینو حـــەبی تیتراگلیسرین هایدرۆپێد ئایۆدیـد (Tetraglycerin hydroped iodite).

ئـەم حەبانـە لـە هەنـدێك لـە دەرمانخانـەکان دەست دەکـــەون، وە پێویـــستە ڕێنماییـــەکانی بـــەکارهێنانی بەباشـی پـەیڕەو بکرێت، ئەگـەر ئاوەکە زۆر لیڵ (تـەڵخ) بوو ئەوا پێویستە ژمارەی حەبەکان دوو هێندە بکەیت. بـەلام پـێش بـەکارهێنانی حەبـەکان پێویـستە ئاوەکـە بەپارچە قوماشێکی خاوێن بپاڵێوین، ئەگەر ئاوەکە زۆر ساردبوو (پلەی گەرمی > ٤ پلەی سەدی) ئەوا پێویستە ئایۆدینەکە لەگەڵی بکولێنرێت.

کاریگەری ئایۆدین بۆ ماوەیەکی کەم دەمێنێتەوە. بۆیە ئەگەر تاکە سەرچاوەی ئاوی خواردنەوە لەشوێنێك ئاوی ئایۆدینی بوو ئەوا نابێت لەچەند هەفتەیەك زیاتر بەکاربهێنرێت.

کلـۆرین _ یـش دەتوانرێـت بـەکاربێت وەکـو دژە تووشـبوون بـــەلام کاریگـــەری لـــەناوبردنی میکرۆبـــی کلـۆرین بەنـدە لەسـەر pH، پلـەی گـەرمی، پێکهاتـەی ئەنـدامی ئاوەکـە، بۆیـە کاریگـەری دژە توشـبوونی ئـەم نزمە لەزۆربەی حاڵەتەکان.

پالاوتنی ئاو:

ئاو پاڵێو دەتوانێت ئاو لە زۆر میکرۆب بپارێزێت. هەنـدێك پـاڵێو هـەن کـە ئـاوی خواردنـەوە دەپـارێزن لـە بـەکتریا، ڤـایرۆس، پرۆتـۆزوا (Protozoa) بـەلام ئـەم جۆرە پاڵێوانە گرانو گەورەن بۆ هەڵگرتن.

هەندێك ئاو پاڵێوی تر هەن کونەکانیان بچووکن بۆ گرتنی میکرۆبی زۆر بچووك، بەلام ئەم کونانەن لەواندیە بەهۆی قوڕ یان ئاو زۆر لیڵەوەن بگیرێن.

جۆری تر لەناو پاڵێو تیرەی کونەکانی لەنێوان ٠،١ – ٠،٣ مایکرۆمـەترە کـە دەتـوانن بـەکتریاو پرۆتـۆزا بگـرن، بـەلام ڤایرۆسـەکان بەئاسـانی ڕزگاریـان دەبێت بۆیـە پێویـستە لـەدوای بـەکارهێنانی ئـەم جـۆرە ئـاو پاڵێوانە ئاوەکە پاك بکرێتەوە بە ئایۆدین یان کلۆرین.

پـــالاوتن لەوانەیـــە Cryptosporidium لـــەناو نـەبات وەك چۆن کولانـدن دەیکـات، چـونکە هەرچـەندە ئاو پاڵێوەکە لەکارگەیەکی باشیشەوە دروست کرابێت لەوانەیە کەمتەرخەمییەکی تێدا بێت کە بەس بێت بۆ ئەوەی هەندێك میکرۆب لە ڕێگەیەوە بچنە ژوورەوە.

دیاریکردن، بەکارهێنان، چاودێریکردنو ڕاگرتنی ئاوپاڵێوەکان زۆر گرنگە بۆ دابینکردنی ئاوێکی پاك.

خوێنی خۆت چۆن هەڵدەگریت؟

سیروان محمد جمال

(تێبینی: یەکێك لە سیفەتە هەرە پێشکەوتووەکانی سیستەمی تەندروستی ڕۆژئاوا بریتییە لەو داهێنانە بەردەوامانەی کە لەو بوارەدا دەکرێت، بانکی خوێن یەکێکە لەو بوارە گرنگانەی هەرگیز پشتگوێ نەخراوەو بەردەوام هەوڵدراوە بۆ پەرەپێدانی. ئێستا لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا مشتومڕێکی گەورە لەسەر سیستمێکی نوێی بانکی خوێن لە ئارادایە... ئەمیش ئەو جۆری بانکی خوێنەیە کە لە کاتی لەشساغیدا خوێنت لێوەردەگرێت‌و پاشان بەڕێگەی زانستی ناسراو خوێنەکەت بۆ هەڵدەگرێت تا ئەو کاتەی پێویستت پێی دەبێت، واتە لە کاتی پێویست بوونت بە خوێن خوێنی هەڵگیراوی خۆت تێدەکرێتەوە. لێرەدا نامەوێت باسی وردی ئەم سیستەمە بکەم بەڵکو لەڕێی ئەم ڕاپۆرتەی کە لە خوارەوە وەرمگێڕاوەتە سەر زمانی کوردی شیرین دەتوانی تا مێژووی سەرهەڵدانی‌و لایەنە باش‌و خراپەکانی بۆ ڕوونبێتەوە).

ئایا پێدان‌و گواستنەوەی خوێن تەواو سەلامەتە لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەم کاتەدا سەرەڕای یاساکانی دەزگای چاودێری دەمان‌و خۆراك (FDA) بەڵام نەتوانراوە گەرەنتی ئەوە بکرێت بەوجۆرەی ئێستا خوێن دەگوازرێتەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە تەواو سەلامەتەو بەدوورە لە گواستنەوەی هەموو جۆرە نەخۆشییەك کە هەندێکیان کوشندەن!

(بانکی خوێنی خۆت) یان هەڵگرتنی خوێنی خۆت بۆ داهاتووی خۆت باشترین ڕێگەیە کە گەرەنتی نەگواستنەوەی نەخۆشییە جۆربەجۆرەکان دەدات چونکە خوێنی خۆت هەڵدەگیرێت‌و دواتر بۆ پێویستی خۆت تێتدەکرێتەوە.

پزیشکی ئەمریکی دانیشتووی نیویۆرك (جۆزیف فێڵدشۆ) زیاتر لە ٤٠ ساڵە ڕێبەرایەتی ئەم بیرۆکەیە دەکات، ئەو ژیانی خۆی تەواو بۆ ئەم بیرۆکەیە تەرخانکردووە ئێستاش بەردەوامە لەسەری ئەویش سەلامەتی (خوێن) لە نەخۆشخانەو کلینکە



تەندروستیەکان، یەکەمین (بانکی خوێنی خۆت)ی کردۆتەوە.

لەم نوسراوەدا تێڕوانینێکی نزیك لە شارەزایی دکتۆر فێڵدشۆ کە بۆماوەی زیاتر لە چەند دەیەیەکە خەریکی (پیشەسازی بانکی خوێن)ە دەخەینەڕوو، ئەمە سەرەڕای داهێنان لە بواری (شیکردنەوەی قەبارەی خوێنی لەش) کاری کردۆتە سەر زیادکردنی ئەگەری ژیان و ڕزگاربوون لە مەترسییە تەندروستیەکان.

تراژیدیای ژیانی خۆراکدەری پەیامەکەیەتی

لە ساڵی ١٩٦٤ د. فێڵدشۆ تەلەفۆنێکی بۆهات... باوکی نەخۆشەو لە نەخۆشخانە باری تەندروستی تەواونیە، چونکە توشی حەساسیەتی خوێن بووە دوای ئەوەی بوتڵێك خوێنی تێکراوە! ئێستاش پێویستی بە خوێنی دیکە هەیەو بەڵام ناوێرن بەهۆی ئەو حەساسیەتەی تووشی بووە هیچ خوێنێکی تێبکەن. لە تەلەفۆنەکەدا بە د. فێڵدشۆ دەڵێت: گەر یەکێکی نزیکی بێت دەتوانرێت خوێنی ئەوی تێبکەن... د. فێڵدشۆ گوڕی دایەخۆی‌و گەیشتە نەخۆشخانەکەو خوێنی خۆی بەخشیە باوکی... ژیانی باوکی ڕزگاربوو! تەنها بەهۆی خوێنی کوڕەکەیەوە!

هەتاکو ئەم ڕووداوە د. فێڵدشۆ هیچ زانیارییەکی وردی نەبوو لەسەر ئەوەی هەرچەند خوێن لە هەمان گروپ بێت بەڵام بەهۆی جۆرە جیاوازەکانی هەمان گروپی خوێنەوە کە لە جیهاندا بڵاوە دەگونجێت خوێنی یەکێك

بێتەهۆی کوشتنی کەسێکی دیکە لە هەمان گروپی خوێن بەڵام جۆری جیاواز..!

د. فێڵدشۆ بۆئەوەی زانیاری تەواوی دەست بکەوێت چووە بواری لێکۆڵینەوەی کیمیای خوێن بۆ چەند ساڵێك سەرەڕای کارکردن لە بانکی خوێن.

د. فێڵدشۆ لە زۆر بواری جیاوازی پزیشکیدا کاریکردووە، لە هەناوی وەك پزیشکێکی لێهاتوو، وەك ئەکادیمی لە زانکۆ، وەك لێکۆڵەرەوەش کاریکردووە، ئەمە سەرەڕای ساڵێك سەرۆکی رێکخراوی زانستی پزیشکی بوو، وەکو بەڕێوەبەری دامەزروەی پیشەسازی "داکسۆر" بۆ ساڵێك کاریکردووە.

کارکردنی لەم بوارانەدا بۆتەهۆی چەند داهێنانێکی ناهاوتا... د. فێڵدشۆ یەکەمین سیستەمی پێوانەی قەبارەی خوێنی داهێناوە کە بە ئاستێکی بەرزی وردی کاردەکات، یەکەمین سیستەمی تاقیگەی پزیشکی ئیمێرجنسی داهێناوە، سیستەمەکەی بۆ پێوانی قەبارەی خوێن لەلایەن (FDA)وە ڕێگەی پێدراوە.

دەزگا حکومیەکانی ولایەتە یەکگرتووەکان بەردەوام ئەوە بۆ خەڵك ڕووندەکەنەوە کە سیستەمی ئێستای بانکی خوێن، تەواو سەلامەتەو دەتوانرێت پشتی پێببەسترێت، بەڵام کارکردنی ساڵانی د. فێڵدشۆ و لێکۆڵینەوەکانی لەم بواردا ڕاستی ئەم بارە بەدرۆ دەخاتەوە... هەربۆیە بڕیاریدا کارێك لەم بارەیەوە بکات، د. فێڵدشۆ لەساڵی (١٩٨٥)دا یەکەمین سیستەمی (بانکی خوێنی خۆت)ی کردەوە کە بۆ ساڵانێکی زۆر خوێنی خەڵکی هەڵدەگرتو تەنها لەکاتی پێویستی خۆیاندا دەیدایەوە پێیان، هەرچەندە ئەم بیرۆکەیەی لەهەموو لایەکەوە پەسەندکرا بەڵام هەرزوو دەسەڵاتداران (د. فێڵدشۆ)یان تووشی دەیەها گیروگرفتی ڕۆتین کرد، بەڵام د. فێڵدشۆ لەو کاتەوە لە هەوڵی پاراستنی بیرۆکەو پەیامە زانستیەکەیدا بوو تا ئێستاش تاقیگە تایبەتیەکانی بانکی خوێنی بەناوی (داکسۆر ئایدەنت) کاردەکەنو بەردەوام کەموکورتیەکانی بانکی خوێن لە ئەمریکادا دەخاتەڕوو.



دەرخستنی کەموکورتیەکانی بانکی خوێن لە ئەمریکادا

د. فێڵدشۆ لە کتێبێکیدا کە لە ساڵی ١٩٩٠دا بڵاویکردەوە بەناوی (خوێنی بێمەترسی: پاکژکردنەوەی خوێنی لەسەردەمی ئایدز)دا ئەوە باسدەکات کە چۆن دەبێت خوێن لە بانکەکانی خوێندا پشکنینی زیاتری بۆ بکرێت تا هەموو کەسێك لەوە دڵنیابێت کە ئەو خوێنەی وەریدەگرێت بێمەترسیە، وە لەم کتێبەیدا بانگەشەی ئەوە دەکات کە هەموو کەسێك دەتوانێت خوێنی خۆی ببەخشێت و لە بانکی خوێندا بۆیهەڵگیرێت و لەکاتی پێویست بوونیدا پێی بدرێتەوە. لەو ساڵەوە تاقیگەکانی خوێن پشکنینی خوێنیان بۆ ڤایرۆسی (C)ی جگەر لە لیستی پشکنینەکاندا زیادکرد. بەڵام ئەوە ١٦ ساڵە هیچ گۆڕانێکی دیار لەدوای ئەو کتێبەوە زیادنەکراون.

د. فێڵدشۆ دەڵێت: "من پێشتر هیچ زانیارییەکی ئەوتۆم لەسەر خوێنو هەڵگرتنی و پشکنینی بۆ نەخۆشییە گواستراوەکان لە ڕێیەوە نەبوو. بەڵام دوای

لێکۆڵینەوەکانم بۆم دەرکەوت کە هەر (دە) کەس لەوانەی خوێنیان بۆ دەگوازرێتەوە لە کەسێکی دیکەوە تووشی ڤایرۆسی (C)ی جگەر دەبن (کە نەخۆشیەکی درێژخایەنەو جگەر لەکارکردن دەخات)، بەڕاستی یەك لە دە کەس ڕێژەیکی زۆر بەرزە!

د. فیلْدشۆ دەڵێت:" بەپێی سەرژمێرییەکانی دەزگای کۆنترۆڵکردنە نەخۆشیەکان (CDC) لە ئەمریکا، لە ماوەی سالأنی (١٩٦٠-١٩٨٠) زیاتر لە ٤ ملیۆن کەس خوێنیان وەرگرتووە وە لە ڕاپۆرتەکانی دەزگاکەدا تەنها ٥ هەزار کەس کە تووشی نەخۆشی ڤایرۆسی جگەر بووە بەهۆی خوێن گواستنەوەکەوە باسکراوە بەلأم لە کاتێکدا ژمارەکە زۆر لەمە زیاترەو باسنەکراوە! کە نزیکەی (٤٠٠-٥٠٠) هەزار کەسێك دەبن!

هەرچەندە لە سەرەتای سالأنی هەشتاوە دوای پەیدابوونی ڤایرۆسی ئایدز... گرفتی بلأوبوونەوەی ئەم نەخۆشیە لەڕێی خوێنەوە بۆ قسەوباسی هەمووان! بەلأم د. فیلْدشۆ دەڵێت زۆر مەترسی دیکە لە گواستنەوەی خوێن هەیە کە هێشتا شاراوەیەو نەبۆتە باسی خەڵکی لەوانە نەخۆشی ڤایرۆسی جگەر...

هەر لەو سالأنەی ١٩٨٠ تاقیکردنەوەی (ELISA)ی ڤایرۆسی ئایدز دۆزرایەوەو خرایەگەڕ بۆ پشکنینی خوێن لە بانکی خوێندا.

د. فیلْدشۆ دەڵێت: "مەترسی نەخۆشی ئایدز بەقەد نەخۆشی جگەر گەورە نیە کە ١ کەس لە ١٠ کەس دوای گواستنەوەی خوێن تووشی دەبێت".

دامەزراوەکەی د. فیلْدشۆ لە سالأنی حەفتاکانەوە کاری هەڵگرتنی سپێرم دەکات دوای ئەوەی چەندین پشکنینی بۆ دەکرێت، د. فیلْدشۆ لەمبارەیەوە دەڵێت:"دوای ئەوەی لە پشکنینی سپێرمداو هەڵگرتنی سەرکەوتنمان بەدەستهێنا، ئێستا دەتوانین پرۆژەی ئەم بانکی خوێنەش بەرینەسەر" وە دەڵێت:"گرفتی سەرەکی ئەم سیستەمە نوێیە تێچوونە زۆرەکەیەتی لەڕووی داراییەوە کە دەبێت بخرێتە دەست کەسەکە خۆیەوە، وە هەرگیز بە نەخۆش ناوترێت گەر زانیاری زیاترت دەوێت دەبێت پرەی زیاتر بدەیت".

لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا زیاتر لە ٣ هەزار سەنتەری خوێن هەیە کە کاریان لە وەرگرتن‌و پێدانی خوێندایەو ساڵانە ١٤ ملیۆن یەکەی خوێن وەردەگرن‌و دەیبخشنە نەخۆش، ئەم سەنتەرانەش دەکرێن بە دوو بەشەوە: هەندێکیان بێ بەرامبەر کاردەکەن‌و پارە وەرناگرن، هەندێکی تریان بە پارەن‌و کرێ وەردەگرن، وە دەرکەوتووە ئەو سەنتەرانەی بێ بەرامبەر کاردەکەن گرفتی زۆریان هەیەو لەم دواییانەدا یەکێك لەوانە کە سەر بە خاچی سووری ئەمریکیە تووشی لێپرسینەوەو لێکۆڵینەوە هاتووە لە نیوجێرسی دوای ئەوەی زیاتر لە ٦ سەد بوتڵ خوێنی نەخۆشاوی بەخشیوەتە سەنتەری تەندروستی شارەکە، د. فیلْدشۆ لەم بارەیەوە دەڵێت:"ئەو دامەزراوانەی بەبێ بەرامبەر خوێن وەردەگرنمانای وانیە بەبێ بەرامبەریش دەیبەخشنە نەخۆشخانەکان بەڵکو بڕێك پارە لە بەرامبەردا وەردەگرن کە بەلایەنی کەمەوە بڕی تێچوونی کۆکردنەوەو گواستنەوەی پڕدەکاتوە ئەویش تەواو بێ بەرامبەر نیە!

لایەنە باشەکانی وەرگرتنەوەی خوێنی خۆت



لە دامەزراوەکانی (بانکی خوێنی خۆتدا) ئەو خوێنەی پێتدەدرێت هەر خوێنی خۆتە، بەجۆرێك هیچ نەخۆشییەکی تێدانیە گەر پێشتر خۆت نەخۆش نەبووبیت بەمەش هەرگیز لەڕێگەی وەگرتنی خوێنەوە تووشی نەخۆشی مەترسیدارو کوشندە نابیت. ئەمە بێجگە لەوەی تاقیکردنەوەکان دەریانخستووە کە لە کاتی نەخۆشی‌و بریندارێدا کاتێك خوێنی خۆت وەردەگریت زووتر چاکدەبیتەوە، وە هەرگیز تووشی حەساسیەتی خوێن نابیت.

کێشەکانی هەڵسوکەوتی منداڵ

ئامادەکردنی: شیاو مەحمود



وتویانە جوانی لە چاوی ئەو کەسەدایە کە دەیبینێ. ئەم وتەیە بۆ ناتەواوییەکانی هەڵسوکەوتی منداڵانیش دەگونجێ. ئەو ڕەفتارانەی لەلایەن هەندێ لە دایکوباوکانەوە قەبوڵکراو تەنانەت وەك جێی شانازیش تەماشادەکرێن لەوانەیە بۆ هەندێ هاوسەری تر تەواو بەدڕەفتارانە بێنە بەرچاو. سکاڵاکانی ناتەواوی ڕەفتاری منداڵ زۆرجار زادەی گوێ پێنەدانی دایکانو باوکانە لە بەرامبەر ئەو قۆناغانەی کە ئاسایی منداڵ پێیدا تێپەڕدەبێت لە میانەی هەریەك لە گەشەسەندنی کۆمەڵایەتیو هەستو سۆزییو ژیریی دا. بەم پێیە. بۆ نمونە شەرمکردن لە کەسە نامۆکانو تاراندیەك گۆشەگیری لە ماڵدا دیاردەی ئاساییێ لەنێوان تەمەنی ١ بۆ ٣ ساڵیدا.

کێشە ڕەفتارییەکان لەو منداڵانەدا ئەگەریان زیاترە کاتێ کۆمەڵێ بارودۆخو هۆکاری دیاریکراو بوونیان هەبێت لە ژیانیاندا. بە نمونە نائامادەکی فیگەری دایکێکی گونجاو و کاریگەر لەساڵانی سەرەتای تەمەندا چەندین نیشانەی دڵەڕاوکێیو ڕەفتاری دژبەکۆمەڵگا بەرهەمدێنێت لە ساڵانی دواتری تەمەنیدا کێشەو دەمەقاڵێی بەردەوامی نێوان دایكو باوك لەوانەیە منداڵ دووچاری ڕەفتاری (گەڕان بەدووی گرنگیدان) و شەڕەنگێزی بکات. لە کاتێکا تێکچوونە هەستیو سۆزییەکان لەو منداڵانەدا زۆرترە کە تەنها باوانێکیان هەیە گۆڕینی زوو زووی شوێنی نیشتەجێبوون و قوتابخانە لەوانەیە ببێتەهۆی سەرهەڵدانی نیشانەکانی دڵەڕاوکێو گۆشەگیری. دەرنەچوون لە قوتابخانە دەشێ ببێتەهۆی لەدەستدانی متمانەبەخۆبوون. خەموکی گەڕان بەدووی گرنگیدان و. تەنانەت هیستیریاش.

بەداخەوە تا ئێستاش لە کۆمەڵگای ئێمەدا تەنانەت دایکانو باوکانی خوێندەواریش نەگەیشتوونەتە ئەو

ئاستە ڕۆشنبیرییەی کە بتوانن وەك پێویست لەگەڵ هەڵچوون و داچوونە دەروونیی و فیزیکیەکانی منداڵدا، کە بەشێکن لە گەشەسەندنی ئاسایی هەموو منداڵێك، مامەڵە بکەن. لەوانەیە لە زۆربەی کاتدا بە گوێ پێنەدان یان بە لێدان یاخود بە قسەیەکی ناشیرین لەکۆڵی خۆیانیان بکەنەوە. یان ئەوەتا بە سۆزێکی لەڕادەبەدەر خۆشەویستی خۆیانیان بۆ دەردەبڕن. کە ئەمەش هەڵەیەکی گەورەیە! بۆیە دەبێت بزانین بە چ شێوازێك لەگەڵ ڕەفتارە ناپەسەندەکانی منداڵەکانماندا هەڵسوکەوت دەکەین تا پەروەردەیەکی تەندروستیان هەبێت. وا لە خوارەوە سێ هەنگاوی سەرەکی باسدەکەین.

سێ هەنگاو بۆ باشترکردنی هەڵسوکەوتی منداڵەکەت



هەموو منداڵێك تاو تاو ڕەفتاری ناپەسەند دەنوێنێت. هەندێکیان زوو زوو و خراپتر هەندێکیان هێورتر! بەکارهێنانی ئەم سێ ڕێگەیە هەڵسوکەوتی منداڵەکەت باشتر دەکات و لە سەختی و چەندبارەبوونەوەی کێشە هەڵسوکەوتیەکانی منداڵەکەت کەمدەکاتەوە:

١. پەیوەندی

پەیوەندییەکی جێگیر و پشتەست بە خۆشەویستی بنچینەی سەرەکی ئەشونمایەکی



کۆمەڵایەتی تەندروستە بۆ منداڵ. بە منداڵەکەت بڵێ کە خۆشت ئەوێ و لەڕێی بەخشینی کاتەوە بۆ گوێگرتن. یاریکردن لەگەڵیدا و. فێرکردنیەوە خۆشەویستیەکەی بۆ دەربڕە. پەیوەندی نێوان منداڵ و دایك و باوك لەڕێی ئەو وشانەوە بنیاد دەنرێت کە تۆ دەیانڵێیت و بەندە لەسەر شێوازی تۆنی دەنگی تۆ لەکاتی وتنیاندا. ئەو پەیوەندییە بەو پێکەنین و گەمانەی پێکەوە بەشدارن تیایدا زیاترو زیاتر بەهێز دەبێت. بەدڵنیاییەوە لەڕێی ئەو کارامەیی و بەها پەروەردەییانەی ڕۆژانە دەیبەخشیتە منداڵەکەت. ئەو پەیوەندیە تا هەتایە دەمێنێتەوە.



٢. پلاندانان

پلاندانان نهێنی دایکایەتی یاخود باوکایەتییەکی سەرکەوتووە. هەمیشە لە چاوەڕوانیەکانی خۆت بڕوانە تا بتوانی پلانت بۆ هەڵسوکەوتە باشەکان هەبێت. نەك لە ڕەفتارە خراپەکانی منداڵ سڵبکەیتەوە.

زۆربەی کێشەکانی هەڵسوکەوتی منداڵ لە قۆناغی گواستنەوە (فترە الإنتقالیە) و کاتی خۆڕێکخستندا ڕوودەدات. لەبەرئەوەی سروشتی قۆناغی منداڵی خۆی لەخۆیدا پرۆسەیەکی بەردەوامی قۆناغی گواستنەوەو خۆڕێکخستنی بەردەوامە بۆ گەشەکردنێکی خێرا، بۆیە خوێندنەوەو تێگەشتن لەو هەڵسوکەوتە خراپانە ئاسانەو بریتیە لە کاردانەوەیەکی سروشتی بۆ ئەو بەرەنگارییانەی کە هێشتا منداڵ ئەو کارامەییەی نیە تا بتوانێت ڕووبەڕوویان بێتەوە

پلاندانان بریتیە لەوەی تۆ منداڵەکەت بناسیت، مۆرکی تایبەت بەخۆیو تواناکانی هەڵبسەنگێنیت، دواتریش بەرەنگارییەکانی دەوروبەرەکەی بناسیت. ڕێنوێنی ڕاستەوخۆ بەکاربهێنە، ڕێبەرایەتی بکە، هەلی پراکتیکی بدەریێ تا ئەو کارامەییانە فێربێت کە پێویستی پێیەتی بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو بەرەنگارییانەی دێتەڕێی لەو گەشتەی تەمەنی منداڵیدا.

٣. هەڵوێست وەرگرتن



گرنگیدان بە منداڵو هەڵوێست وەرگرتن بەرامبەر ڕەفتارە بەجێو نابەجێکانی کلیلی باشترکردنی هەڵسوکەوتەکانی منداڵەکەتە. تێگەیشتن لە بنەما زانستیەکانی هەموارکردنی هەڵسووکەوتەکان بەگشتی یارمەتی دەرت دەبێت لە دانانی پلان بۆ هەڵوێست وەرگرتنەکانت تا هەڵسوکەوتەکان بە ئاکارێکی باشتردا ببەیت. هەموو ئەمەش لە بنەمای ئیشکردن و دەرەنجامی ئەو ئیشەدا کۆدەبێتەوە. کاتێ منداڵ ئیشێك دەکات لە بەرامبەریدا دەستخۆشیەك وەردەگرێت، لەگەڵ کاتدا ئەو کارە دووبارەو چەندبارە دەکاتەوە. بەپێچەوانەشەوە، کاتێ لە بەرامبەر ئیشێکدا سزایەك وەردەگرێت، ئیتر بۆخۆی ئەو کردەوەیە دادەمرکێتەوە.

منداڵان خۆیان فێردەبن کە جۆرێك لە پەیوەندی دروستبکەن لەنێوان کارو کاردانەوەکانی دەوروبەردا، بەمەرجێ دەستخۆشیەکانو سزاکان لەجێی خۆیانداو دەستبەجێ بدرێنو پەیوەندیان هەبێت بەو ئیشەی منداڵەکە کردوویەتی. پێویست ناکات دایکانوباوکان هەمیشە کاردانەوەی دروستکراویان هەبێت، زۆربەی کاردانەوەکان بە شێوەیەکی سروشتی ڕوودەدەن. دایکانو باوکان دەتوانن یارمەتی منداڵەکانیان بدەن بۆ دروستکردنی ئەو پەیوەندیەی باسمانکردن ئەویش بە قسەکردن لەگەڵیاندا دەربارەی ئەو کارەی کردوویانەو تێیان بگەیەنن بۆچی ئەو کارە ئەم دەرەنجامەی بەدوادا هات. بەڵام ئێمە، وەك دایکانو باوکان، هەمیشە بەربەرچدانەوەکانمان بۆ کارەکانی منداڵەکانمان کاردانەوەی بەهێزن، جا ئەگەر پاداشت بن یان سزادان، کە ئەمەش هەڵسوکەوتەکانیان لە قاڵب دەدات. ئەگەر لە ڕوانگەی پەیوەندییەکی تەندروست لە نێوان باوانو منداڵەکانیانەوە قسەبکەین، ئەوا تەنها ڕازیبوون یان دەربڕینی ناڕازیبوونێك بەسە وەك کاردانەوەیەك بۆ دەستخۆشی کردن یان سەرزەنشتکردنی ڕەفتارێکی دیاریکراو. بەڵام ئەگەر پاداشت یان سزادانێکی توندتر پێوستی کرد، ئەوە دەبێت دایکانو باوکان ئەوەیان هەڵبژێرن کە بۆ خێزانەکەی خۆیان گونجاوەو سوودیان لێ بینیوە.

بە کورتی پێویستە لە هەڵسوکەوتو میزاژو ڕەفتاری منداڵەکانماندا ئامادەگیمان هەبێت. هەمیشەش دەستبەجێ هەڵوێست وەرگرین لە بەرامبەر شتە باشو خراپەکانیان. پێویستە فێربین لە کوێدا -بە هەڵە- ڕەفتارە خراپەکان هان دەدەین یاخود باشەکان دەخەفێنین، تاکو کاردانەوەکانمان ڕاستبەکەینەوەو بە ئاراستە تەندروستەکەیا بیان بەین. ئەمەش بەوە دەکرێت گرنگی بدەینە منداڵەکەمانو هەڵوێستی گونجاو وەرگرین بەرامبەریان.

سەرچاوەکان:

- H. de V. Heese, OXFORD HANDBOOK of PAEDIATRICS.
- 3 Steps to Improve Your Child's Behavior from Kimberly L. Keith

تامێسك

ئامادەکردنی: د. سامان واحد بۆسکانی

یەکێکە لە هەوکردنە ڤایرۆسیە باوەکان کەوا بە بڵق کردنی ناوچەیەکی دیاریکراو خۆی نیشان دەدات کە تووشی مرۆڤ دەبێت جارێك یان چەند جارێك لە ژیاندا . ئەم ڤایرۆسە بە دوو شێوەی سەرەکی هەیە ، هەرچەندە لێك چوون و تێکەڵاوی لە نێوانیاندا هەیە.

جۆری یەکەم :تامسکی پووك و دەمی کە بە زۆری لە دەم و چاودا ڕوودەدات ، پێشی دەوترێت برینی سارد یان شەوە تا یان برینی تایی.

جۆری دووەم :تامێسکی کۆئەندامی زاوزێ کە ئەمیش بە زۆری لە ئەندامی زاوزێدا ڕوودەدات.

لە هەردوو جۆرەکەدا بە شێوەی شاراوەیی لە ناو ئەو هەستە دەمارانەدا خۆیان دەشارنەوە کە دەچێت بۆ پێست یان ڕووپۆشی ناو دەم بەڵام لە کاتی نۆرەکە جارێکیتر ڤایرۆسەکە بە ناو هەستە دەمارەکەدا دادەبەزێتەوە بۆ ناوپێست و ڕووصۆشی ناودەم کە دەبێتەهۆی تامسك دەرکەوتن.

پاش ئەم نۆرەیە جارێکیتر دەگەڕێتەوە ناو دەمارەکە و دەچێتەوە سوڕی مت بوون.

لە جۆری یەکەمدا هەوکردنی یەکەم جار بە زۆری لە ناو منداڵی تازە لەدایك بوو وە یا بچوکدا ڕوودەدات کەوا زۆر جار یان دەر ناکەوێت یان تووشبونەکە کەمە بەڵام جۆری دووەم بە شێوەیەکی گشتی لە دوای هەراش بوون و باڵق بوونەوە ڕوودەدات بە شێوەی زۆرینەیی بە هۆی کرداری جووت بوونەوە دەگوێزرێتەوە.

ڤایرۆسی تامێسك دەتوانێت لە ناو لیك و دەردراوەکانی کۆئەندامی زاوزێ دەرکەوێت، ئەم دەرکەوتنەش ١٠٠- ١٠٠٠ جار زیاتر لە کاتی سوڕی چالاك بوونی ڤایرۆسەکە لە چاو کاتی سوڕی مت بوونیدا . کەواتە تووش بوون لە ڕێگای بەرکەوتنی ڕاستەوخۆوە دەبێت وەك لیك یان ماچ یان جووت بوون یان بەکارهێنانی کەلوپەلی کەسێکی تووش بوو وە یا تووش بوونی منداڵێکی لە دایك بوو کە دایکەکە تامسکی هەبێت وە منداڵەکەی بە سروشتی ببێت.

لە سەرەتای تووش بووندا کەسەکە بەرگری لەلەشیدا بۆ دروست دەکات بەڵام بەرگرییەکە کە تەنها بەشی ئەو نۆرەی تووش بوونە دەکات وە بەشی جارە دووبارەبووەکان ناکات.

لە جۆری تووشبوندا تامێسك دەکرێت بە دووبەشەوە:

١- تامێسکی سەرەتایی

ئەم هەوکردنە سەرەتاییە لەوە دەچێت کەم بێت یان هەر هەستی پێ نەکرێت .

ئەمیش سەرەتای دەست پێکردنی تامێسکە لە هەردوو جۆرەکە واتە کاتێك بۆ یەکەم جار کە تامێسکەکە ڕوودەدات.

٢- تامێسکی گەڕاوە (دووبارەبوونەوە) ئەمیش دووبارە دروست بوونەوەی برینی تامێسکە کەیە هەرچی جۆرێکیان بێت . ئەمیش بەهۆی دووبارە چالاك بوونەوەی ڤایرۆسەکەیە وە سەرهەڵدانەوەیەتی جا بۆ دووبارەبوونەوەی تامێسکەکە هەندێك هۆکار هەن.

- ئازار گەشتن بەو ناوچەیەی کە برینە سەرەتاییەکەی تێدا ڕوودا وە.
- هەوکردن بۆ نمونە هەوکردنی کەمی بەشی سەرەوەی ڕێڕەوی هەناسەدان.
- بەرکەوتن لەگەڵ تیشکی سەروو وەنەوشەیی (زۆر بەر هەتاوکەوتن).
- هۆکاری هۆرمۆنی (وەك سوڕی مانگانە لە ئافرەتدا).
- ڕاڕای ودڵە ڕاوکێ.
- نەشتەرگەری لە ناو دەم وچاودا.
- نەشتەرگەری ددان.
- زۆر خواردنی ئەو مادانەی کە مادەی ئارجنینی تێدایە وەك چوکلێت ، گوێز، بستە.
- لە هەندێك کەسدا دوبارە بوونەودکە هۆکەی نەزانراوە.

نیشانەکانی :

بە شێوەیەکی گشتی جۆری یەکەم لە ناو دەم وسەر لێو دەردەکەوێت وە جۆری دووەم لە سەر ئەندامە دەرەکییەکانی زاوزێ دەردەکەوێت جا ئەگەر نێر بێت ئەوا لەسەر پووك ز ئەگەر مێ بێت لە سەر ملی منداڵان وە دەرچەی ئەندامی زاوزێ دەردەکەون.

دەرکوتنەکە لە تامێسکی سەرەتایی‌دا کەمە یان هەر نییە بەلاّم لە جۆری دوبارەبوونەوەدا زیاتر دەردەکەوێت بەلاّم بڵقەکانی بچوکتر و زیاتر بەیەکداچوون.

ئەگەر ڤایرۆسەکە لە سوڕی مت بووندا بوو ئەوا هیچ نیشانەیەکی دەرناکەوێت بەلاّم ئەگەر چالاك بو وە لە هەستە دەمارەکە دابەزی بۆ سەر پێست ئەوا لە سەرەتادا لە منداڵدا بە تا دەست پێدەکات کە بەرزە وە ئارامی لێهەڵدەگرێت ولیکی زۆر دەبێت.

خواردنی بە ئازار بۆ دەخورێت ،هەناسەی بۆنی ناخۆشی لێدێت و پوکەکانی سووردەبێت وە هەڵ دەئاوسێت و ئاسان خوێنی لێدێت.

پاشان بە شێوەی پەڵەیەکی هەڵکفیوی سپی لە سەر زمان یا لیێو یان مەلاّشوو پاشان دەگۆڕێت بۆ برین و ئاو دەردەکات ، بە توێژاڵێکی زەرد دادەپۆشرێت و قەتماغە دەبەستێت ، پاشان هەڵدەوەرێت . خوری هەیە یان هەست بە سووتانەوە دەکات ، لوەکانی دەوری مل گەورە دەبن و بەدەست لێدان بە ئازارن. لە ماوەی سێ ڕۆژدا تاکە نامێنێت . وە لە ماوەی دوو هەفتەدا برینەکە بە تەواوەتی نتامێنێت.

لە جۆری ڤایرۆسی دووەمدا میزکردن بە ئازار دەبێت.

گرفتەکانی:

١- هەوکردنی چاو : تامێسك لەوانەیە ببێتە هۆی ئاوسانی پیێڵوی چاو وە هەروەها هەوکردنی ناوەوەی چاو وە ڕووکەشە بریندار بوونی گلێنەی چاو وە لوەکانی پێش گوێ گورە دەبن و ئازاردار دەبن .

٢- هەوکردنی قوڕگ : ئەم هەوکردنە لەوانەیە زۆر ئازار بەخش بێت.

٣- هەندێك نەخۆشی پێست : وەك ئەکزیمای شێوە تامێسکی کە ژمارەیەکی زۆر بڵق لە سەر دەم و چاو وە شوێنەکانی تری لەش دەردەکەوێت لە گەڵ ئاوەسانی لوەکان .

٤- کۆ ئەندامی دەمار :ئەو دەمارەی کە ڤایرۆسەکەی تێدایە لەوانەیە خۆی تووشی هەوکردن بێت . وە بۆ ماوەیەکی کاتی ئیفلیجی تووشی ئەو ماسولکانە بکات کە هەستە دەماریان بۆ دەگوێزنتەوە ، بە دەگمەن هەوکردنی دەماخ ڕوودەدات . ئەمیش ئەگەر زۆر زوو چارە نەکرا ئەوا نەخۆشییەکە مەترسیدارە وە ٪٧٠ یان دەمرن .

٥- هەوکردنی گشتی : ئەمیش زیاتر لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە لە بارێکی تەندروستی خراپدان وە بەرگری لەسیان کەمە. ئەمیش هەوکردنێکی مەترسیدارە.

چارەسەرکردن :

ئەگەر تووش بوونەکە کەم بوو ئەوا هیچ دەرمانێکی پێویست نییە بەلاّم خۆپاراستن پێویستە بۆ نمونە وەك زۆر نەچوونە بەر هەتاو .

ئەگەر هەوکردنەکە زۆربوو ئەوا پێویست بە دەرمانی دژە ڤایرۆسی دەکات ، وەك ئەسایکلۆ ڤیر ، ڤال سایکلۆ ڤیر ، فام سایکلۆ ڤیر ئەم دژە ڤایرۆسانە تەنها لە کاتی زۆر بوون و دابەزین بۆ ناو پێست ڤایرۆسەکە ڕادەگرن بەلاّم ناتوانن قەلاچۆی ڤایرۆسەکە بکات کاتێك لە سوڕی مت بووندا بێت .

کەواتە تەنها دەتوانێت ماوەی نۆرەکان کەم بکاتەوە .

چەند تێبینییەك :

- لە هەموو دە کەسێك نۆ کەس تووش دەبێت بەلاّم مەرج نییە لە هەمویاندا نیشانەکان دەرکەون .
- دایکێکی دوگیانی تووش بوو بە جۆری دووەمی ڤایرۆسەکە ئەگەر بە سروشتی منداڵی ببێت ئەوا منداڵەکەشی تووشی تامێسك دەبێت .
- مەرج نییە هەموو کەسێك کە تامێسك لە ئەندامی زاو زێیدا رویدا بە هۆی جۆری دووەمەوە بێت . بەڵکو ٪٤٠ ئەگەری تووش بوون هەیە لە ئەندامی زاوزێیدا ئەگەر بە جۆری یەکەم کەسەکە تووش بووبێت.

سەرچاوە :

1- www.skinsite.com

2- Text book of oral medicine.

نەخۆشی سەدەف

ئامادەکردنی : د.شاخەوان محمد



نەخۆشی سەدەف نەخۆشییەکی باوی بۆماوەیی درێژ خایەنی پێستە کە ناسراوە بەوەی چاك ئەبێتەوەو سەرهەڵدەداتەوە . بە گشتی ئەم نەخۆشییە لە هەندێك کەسدا زۆر بە سووکی دەردەکەوێت و لە هەندێکیشدا لەوانەیە لە جێدا بیخات چونکە سەرەڕای نیشانە پێستییەکان نیشانەیتری هەیە هەروەك ئازاری جومگە لە (سەدەفی جۆمگە سۆیدا) هەیە.

مێژووی ئەم نەخۆشییە :

هەر لە سەرەتاکانی زانستی پزیشکییەوە واتە لە سەرهەڵدانی (هیپۆکراتەوە) کە بە باوکی زانستی پزیشکی ناسراوە ئەم نەخۆشییەش ئاماژەی بۆکراوە، واتە ٤٥٠ ساڵ پ.ز هیپۆکرات ووشەی (psora) ی بەکارهێناوە.

ڕێژەی بڵاوی نەخۆشییەکە :

سەدەف نەخۆشییەکی بڵاوی پێستە لە ئەمریکادا نزیکەی ٪٢ ی خەڵك بەم نەخۆشییەوە دەناڵێنن، ساڵانەش نزیکەی ١٥٠٠٠٠ حاڵەتی تازە دەست نیشان دەکرێت، (بەداخەوە ڕێژەیەکمان لە بەردەستدا نییە بۆ عێراق بەڵام ئەوەندە زانراوە کە لێرەش نەخۆشییەکی بڵاوە) .

تەمەنی تووش بوون :

ئەم نەخۆشییە دەرکەوتووە کە تووشی هەموو تەمەنێك دەبێت هەروەك لە منداڵانی تازە لە دایك بوودا یان لە کەسانی زۆر بە تەمەندا، بەڵام لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە بە زۆری نیشانەکانی سەدەف لە تەمەنی ٢٠ ساڵییەوە سەرهەڵدەدەن کە لە کچدا زووتر ڕوودەدات وەك لە کوڕ، لە لێکۆڵینەوەیەکدا لە سەر ٢٤٠٠ نەخۆش ئەنجام دراوە، نیشانەکان لە تەمەنی (٢٢,٥) ساڵیدا ڕوودەدەن لە یەکەم سەرهەڵداندا، وە لە دووەم سەرهەڵداندا لە تەمەنی ٥٥ ساڵیدا ڕوودەدات. لە لێکۆڵینەوەیەکی تردا کە لە نێوان ٢٤٥ منداڵدا کراوە زووترین تەمەن بۆ ئەم نەخۆشییە ٨ ساڵییە بۆ تەمەنی منداڵ.

ڕێگەی گواستنەوەی بۆماوەیی :

ئەم نەخۆشییە لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە گواستنەوەی بۆماوەیی هۆکارێکە بۆ نەخۆشییەکە، بەڵگەش بۆ ئەمە :

١. زۆری نەخۆشییەکە لە نێوان خزمە نزیکەکانی ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشییەکە بوون. بۆ نمونە ئەگەر کەسێك دایك و باوکی یان مامی نەخۆشی سەدەفی هەبێت ئەوا خۆشی ئەگەری تووش بوونی بەم نەخۆشییە زۆرە.

٢. ئەو منداڵانەی کە دووانەن لە یەك هێلکەی پیتراودا ئەگەری تووش بوونی یەکێکیان دەبێتە هۆی ئەگەری زیادکردنی تووش بوون لەوەی تردا.

٣. بوونی (HLA) ی تایبەت بە سەدەف لەسەر کرۆمۆسۆمەکان. لەو (HLA) یانەش کە ناسراون بۆ نەخۆشی سەدەف بریتین لە (HLA-B13 ,HLA -DR7, HLA -CW6,HLA-BW57). ئەوەی سەرەوە بۆمان دەردەخات کە نەخۆشی سەدەف بە شێوەیەکی گشتی نەخۆشییەکی بۆماوەییە کە لە باوانەوە دەگوێزرێتەوە. بەڵام هەندێك هۆکاری وورووژێنەر هەیە کە یارمەتی سەرهەڵدانی نیشانەکان دەدات لە کاتەکانی ژیاندا. لەوانەش :

- تووش بوون بە نەخۆشی وەك هەوکردنی قورگ.
- هۆکاری کوێرە ڕژێن و هۆرمۆنەکان بۆ نمونە :
  - زۆری نەخۆشییەکە لەکاتی باڵغ بووندا یان لە کاتی مەمك بڕان لە ژناندا.
  - چاك بوونەوەی نەخۆشی سەدەف لە کاتی سك پڕیداو زۆر خراپ بوونی دوای ماوەی سك پڕی
- هۆکاری دووروبەرو پلەی گەرمی : سەدەف لە کەش و هەوای گەرمدا چاك دەبێتەوە وە بە پێچەوانەشەوە.
- تیشکی ڕۆژ : سوودمەندە بۆ چاك بوونەوەی سەدەف.
- کاریگەری دەرمان : بۆ نمونە بەکارهێنانی بڕێکی زۆری ستیرۆیدەکاتن دەبێتە هۆی وورووژاندنی سەدەف. بە هەمان شێوە ئەلکهولیش.
- هەڵچوونی دەروونی و سۆزداری دوو هۆکاری یاریدەرن بۆ سەدەف هەروەها زۆر بەر کەوتنی پێست لە تەنی ڕەق هۆکارێکیترە.

نیشانەکانی سەدەف :

١. نیشانەکانی سەر پێست : نزیکەی ١٠ جۆر سەدەف هەیە کە بە پێی شێوەی برینی سەر پێستەکە پۆلێن کراون هەروەك سەدەفی ئەڵقەیی. سەدەیفی هەڵگەڕاوە. بەڵام بە گشتی لە سەر پێست ئەم نیشانانەیان هەیە :

- برینەکان بە جوانی دیاریکراون و چواردەورێکی زۆر ئاشکرایان هەیە.
- ڕووی برینەکان لە توێکی پوولەکەیی ڕەنگ زیوی پێکهاتوون.
- لە ژێر توێکە پوولەکەییەکانەوە سووربونەوەیەکی یەك شێوە هەیە.
- ئەم توێکە پولەکەییانە دەتوانرێت بە دەست لێبکرێنەوە بە کڕاندن کە ئەم نیشانەیە تایبەتە بە سەدەف.

برینەکان لە قەبارەدا دەگۆڕێن لە نووکە دەرزییەکەوە بۆ پەڵەیەکی گەورەی سەر لەش. کاتێك توێکە پولەکەییەکان دەکڕێنین پاش یەك دوو چرکە دڵۆپی ووردی خوێن جێگەی دەگرێتەوە.

دیاردەیەکیتر کە پێی دەوترێت دیاردەی کوبنەر لە سەدەفدا هەیە ئەگەر پێشتەکە بروشێنین لە شوێنێکدا کە برینی تیا نییە ئەوا برین درووست دەبێت.

٢. نیشانەکانی سەر نینۆك: ٥٠٪ نەخۆشەکان نینۆکی پەنجەی دەستیان و ٣٠٪ نینۆکی قاچیان تووش دەبێت.ئەوەش بە شێوەی جیاواز دەردەکەوێت. هەندێکیان تەنها چاڵی بچوك دەردەکەوێت لە نینۆکەکە وە هەندێکیان نینۆکەکە بە تەواوی تێك دەچێت. سێ گۆڕانکاری لە نینۆکدا ڕوودەدات:

- لە سەر نینۆك چاڵ دروست دەبێت بە هۆی تێکچونی دروست بوونی کیراتین.
- پەڵەی بچوکی زەرد لە ژێر نینۆکەکەدا دەردەکەوێت.
- تەواو تێکچونی نینۆك.

ئەوانەی سەرەوە بە شێوەیەکمی گشتی بوون. بەڵام بە پێی جۆری سەدەفەکە نیشانەکان ئەمانەن:

١. سەدەفی باو یان ئاسایی : ئەوە باوترین جۆریانە. دەمێنێتەوە بۆ چەند مانگێك یان چەند ساڵێك.بڕێکی زۆر لە پەڵەی وەك ڕیش دروست دەبێت زۆرتر لە ئانیشك. لە ئەژنۆ. پشتی گوێ. لای ناوك وە لە پشتی سمت. پەڵە بچوکەکان یەك دەگرن و پەڵەی گەورە دروست دەکەن بەمەش وەك نەخشەیەك دەردەکەوێت.

٢. سەدەفی هەڵچوو: ئەم جۆرە بە شێوەی برینی بچوك(٠.٥ –١.٥) سم دروست دەبێت لە بەشی سەرەوەی لەش. زیاتر لە گەنجدا دروست دەبێت.

وە هەوکردنی قورگ هۆکارێکی گرنگە لە دەرکەوتنی.

٣. سەدەفی پێست سووربونەوە : ئەم جۆرە هەموو شوێنێکی لەش دەگرێتەوە. هەرچەندە هەموو نیشانەکانی سەدەفی تیایە بەلام سووربونەوەی پێست دیارترین نیشانەیە. زیاترین شوێن بریتىیە لە دەموو چاو، دەست وقاچ ونینۆك.

٤. سەدەفی کیماوی گشت لەش ئەم جۆرە بە شێوەیەکی کتوپڕ ڕوودەدات، تای لە گەڵ دەبێت، برینەکان تەڕن وەك ئەوە وایە کیمیان تیا بێت بەلام لە ڕاستیدا هیچ جۆر بەکتریایەکیان تیا نىیە.

ئایا ژیانی ئەم نەخۆشانە چۆن دەبێت ؟

نەخۆشی سەدەف درێژخایەنە. قورسایىیەکی زۆر لە سەر ژیانی نەخۆش دروست دەکات. ئەوانەی کە بە شێوەیەکی قورس تووشی سەدەف دەبن هیوای چاك بوونەوەیان کەمە. لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوتووە کە (٤٠٪)ی نەخۆشەکان زۆر سود لە چارەسەر وەرناگرن، هەندێکیان بە هۆی ئازاردوە واز لە ئیش و کار دێنن بە تایبەتی ئازاری جومگە.

چارەسەری نەخۆشی سەدەف :

هەروەك باسمانکرد کە سەدەف چاك دەبێتەوە و سەرهەڵدەداتەوە هەر بۆیە بنە بڕکردنی نەخۆشىیەکە هەتا ئێستا مەحاڵە. بەلام بۆ کەمکردنەوەو نەهێشتنی نیشانەکان لە کاتی سەرهەڵداندا ژمارەیەکی زۆر لە دەرمان دۆزراوەتەوە. لە لایەکىترەوە دوورکەوتنەوە لەو هۆکارانەی کە دەبێتە هۆی وورووژاندنی نەخۆشىیەکە زۆر گرنگە. لەو دەرمانانەش ئەمانەن:

- چارەسەری جێگەیی بە بەکارهێنانی هەندێك مەڵهەم بۆ پێست و شوێنی برینەکان لەوانەش:

١. ئەنسرالین :ئەمە زۆرترین بەکارهێنانی هەیە بۆ نەخۆشی سەدەف وە کەمترین زیانی لاوەکی هەیە بۆ نەخۆش. دەدرێت لە شوێنی برینەکان ڕۆژی یەك جار و هەموو هەفتەیەك خەستىیەکەی زیاد دەکەین.

٢. ڤیتامین ( ) ئاهێڵێت خانەی کیراتین دروست بێت، دەدرێت لە شوێنی برینەکان .بەمەش برینەکان ئاهێڵێت.

٣. تازاروتین ئەم مادەیە ڤیتامین ئەیە، دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەستووری کرێشی برینەکان، بەلام بە تەنها زۆر کاریگەر نىیە

٤. تار ڕێگەی ئیشکردنەکەی نەزانراوە، بەلام لە زۆر کۆنەوە بۆ ئەم مەبەستە بەکاردێت.

٥. مەڵهەمی ستیرۆید .

٦. مادده نەرمکەرەوەکان : لە پێناو ڕێگە گرتن لە ووشکبوونەوەی پێست لە کاتی بەکارهێنانی دەرمانەکاندا ئەم نەرمکەرەوانە بەکاردێت.

٧. تیشکی سەروو وەنەوشەیی.

ڕێگەی یەکەم: سۆرالین کە مادەیەکی زۆر هەستیارە بۆ تیشك و ئەم جۆرە چارەسەرە لە ساڵی ١٩٧٤دەوە دۆزراوەتەوە .لە زۆربەی نەخۆشەکاندا بە ماوەی (١٩-٢٥) جار برینەکان چاك دەبنەوە

ڕێگەی دووەم: لە چارەسەر بە تیشك ئەوەیە کە ئەو ماددەی سۆرالین لە گەڵ تیشکی سەرو وەنەوشەیی بۆ ئاوی حەمام بۆ ئەوەی لە کاتی خۆشۆردندا بە یەکسانی بەر لەشت بکەوێت .زیانی لاوەکی کەمترە.

ڕێگەی سێیەم: بەکارهێنانی ئاوو خوێ بۆ خۆشۆردن لە بەر تیشکی ڕۆژدا .

- چارەسەری گشتی: لێرەدا دەرمانە کە بە کاردێت لە شێوەی حەب یان دەرزی لەوانەش :

١. میسوتریکسەیت.
٢. سایکلۆسپۆرین
٣. ڕیتینۆید.
٤. ترشی فیوماریك.
٥. گلوکۆکۆرتیکۆید.
٦. چارەسەری نوێ: وەك بەکارهێنانی لەیزەر دەبێتە هۆی ئەهێچشتنی برینەکان.

سەرچاوە :

1-Fitz Patricks Dermatology in general Medicine Book (2002)

2- ئینتەرنێت

ڕزگاربوون لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان
(یۆگا)

زنە



(جاك ژتەر) ئەو کەسەی لە بارێکی قورسی نەخۆشی دڵدایە، توانی ژیانی خۆی ڕزگاربکات چوار ساڵ لەمەوبەر بۆهۆی (یۆگا)وە، ئەم لە یەکێ لە میترۆکانی پاریسدا دەهاتە دەرەوە بۆئەوەی بە ئاسانی بەسەر پێپلیکانەکاندا سەربکەوێت ڕاستەوخۆ دەستیدەکرد بە هەناسەدانی قووڵ تاوەکو لەو ئازارەی سنگی ڕزگاری بێت، ئەو دەیزانی کە نەخۆشی دڵی هەیەو دڵی پێویستی بە ڕادەیەکی زۆری ئۆکسجین هەیە تا بە باشی کاربکات. دابینکردنی ئەمەش بەهۆی وەرزشی یۆگاوە کە فێری کرد چۆن هەناسەی قووڵ و وەرگرتنی زۆرترین ئۆکسجین کارێکی سوودبەخش بووبێت. ئەم کە تەمەنی نزیکەی ٥٠ ساڵەو لە پەیمانگای لاینگەر لە مانهاتن فێری چەندین تەکنیکی یۆگا بووە بۆ لابردنی سەرئێشەو کەمکردنەوەی ماندوویی و هاوکاریکردنی هەندێ چالاکی لەش وەك هەرسکردن (جاك) دەڵێت بە تەواوی ژیانی ڕزگارکردووە.

زۆربەی ئەو کەسانەی بە دەست نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەك ئەیدزو شێرپەنجەو تەنانەت ئێسکە نەرمەوە دەناڵێنن، پزیشکەکانیان ئامۆژگارییان دەکەن بە ئەنجامدانی جۆرەها چالاکی وەرزشی و ڕزگاربوون لە باری قورسی ژیانیان، زۆرێکیش لەم نەخۆشانە پێیان وایە وەرزشی یۆگا تەواو ئاسوودەی کردوون و هەندێ لە ئازارو ناڕەحەتیەکانی کەمکردوونەتەوە.

"من هەمیشە وەرزشم دەکرد بەڵام ئەمجۆرە وەرزشە نا کە بەتەواوی ڕۆح و جەستە دەگرێتەوە" ئەمە وتەی (سینسیا مانچەر)ە کە ٥ ساڵ لەمەوبەر تووشی شێرپەنجەی مەمك بووبوو ئێستا ڕزگاری بووە. سینسیا تەمەنی ٦٩ ساڵەو پێنج ساڵ لەمەوبەر بەشداری پۆلێکی یۆگای کردو لەو ساتەوە بەردەوام چالاکییەکانی یۆگا کاری ڕۆژانەیەتی ئەمیش دەڵێت: "یۆگا هەستی ژیانەوەی جەستەمی بۆ گەڕاندمەوە".



سینسیا دوی ئەوەی هەردوو مەمکی بەر تیشك دراو نەشتەرگەری بۆکرا پەلەکانی سەرەوەی بەتەوای تووشی سستی بوون بەڵام بەهۆی یۆگاوە ئێستا زۆرترین چالاکی ڕۆژنەیان ێ ئەنجامدەدات بێ گرفت.

"تێریسا کێندی" کە نەخۆشییەکی درێژخایەنی ڕیخۆڵەکانی هەیەو پێش ئەوەی یۆگا بکات ئازارێکی زۆری گەدەو ناڕەحەتی ڕیخۆڵەکانی هەبوو، تێریسا کە پێشتر لە کەناڵی تەلەفزیۆنی



MTV کاریدەکرد، بەهۆی نەخۆشییەکەیەوە پێشتر وازی لەو کارەی هێنا بەڵام ئێستا دوای ئەوەی بەشداری کۆرسی یۆگای کرد ئێستا ستودیۆیەکی تایبەتی کردۆتەوە.

کۆرسی یۆگا بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە لە پۆلێکی (٨-١٠) کەسی پێکدێت و بەردەوام ئەو چالاکیانە ئەنجامدەدەن کە جووڵەی هێواش و نەرمکەرەوەی ماسولکەکانەو لەسەر زەوییەکی نەرم و لە هەمان کاتدا بەکارهێنانی وزەیەکی کەم و کەمترین جووڵەی ماسولکەیە.

"ئێمە دەمانەوێت جەستە دووبارە ڕێکبخەینەوەو خۆراکی پێبدەین" ئەمە وتەی سەرۆکی پەیمانگای یۆگایە لە نیویۆرک، وە دەڵێت: "زۆربەی ئەو کەسانەی ئەم نەخۆشییە درێژخایەنانەیان هەیە ماوەیەکی زۆر لە ناو جێگادا دەکەون، ئەمەش بە تەواوی سییەکانیان سست دەکات و تووشی هەوکردنیان دەکات، ئێمە لەمە ڕزگاریان دەکەین".

شێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵدا تەنانەت ئەوانەشی کە تووشی خەوزڕاندن بوون سوودیان لە یۆگا وەرگرتن گرتووە بۆ خەوتن بە ئاسانی و بێ گرفت.

پزیشکەکان بۆچوونێکی دیکەیان بۆ یۆگا هەیە، د. ڕۆبێرت کە پزیشکێکی ددانەو سەرۆکی ڕێکخراوی نیشتمانیە بۆ دژە ساختەکاری تەندروستیە لە نیویۆرک دەڵێت: "یۆگا بۆ هەندێك کەس ئارامی دەروونی دەبەخشێت و وایان لێدەکات هەست بەباشی بکەن". بەڵام هیچ ڕێگەیەکی زانستی نییە بۆئەوەی کە سوودی ڕاستەقینەی هەبێت، د. ڕۆبێرت دەڵێت ئەمە کارێکی مەترسیدارەو بۆچوونێکی وا دەداتە نەخۆش کە لە نەخۆشییەکەی ڕزگاریدەکات؟! ئەمەش وانیە، دەڵێ: چارەسەر بە یۆگا وا لە نەخۆش دەکات توندتر بەرگەی ناڕەحەتییەکانی بگرێت و دڵەڕاوکێکانی کەمدەکاتەوە.



پسپۆڕەکانی بواری تەندروستی تەواو سەرسامن بە کاریگەرییەکانی یۆگا لەسەر نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان، هەندێك لە تاقیکردنەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە چۆن یۆگا دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی بێهێزی و کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ لە نەخۆشییەکانی

نەخۆشی فێ و ژیانێکی ئاسایی

زنە



هەرکاتێك کەسێك لەلایەن پزیشکەوە ئەوەی پێدەوترێت کە نەخۆشی "فێ"ی هەیە (ئەمەش نەخۆشییەکی درێژخایەنە) ئەوە کاریگەری خوێندنگاو شوێنی کارو پەیوەندیەکانی دەگۆڕێت... بەڵام ئەمە مانای ئەوە ناگەیەنێت کە نەخۆشی فێ دەبێتەهۆی پوکانەوەی ژیانی ئەو کەسە... بەڵکو تەنها ئەوەی پێویستە کە چۆن مامەڵەی لەگەڵ دەکەیت یان مامەڵە چۆنی لەگەڵ ئەو کەسەدا دەکەیت ئەمەش ژیانێکی ئاسایی‌و ئاسوودە بۆ خۆت‌و دەوروبەرەکەت فەراهەم دەبێت.

بزانە کەی فێیەکە دێت؟

جۆری ژیان ئەوە دیاریدەکات کە فێ کەی دێت بۆ ئەو کەسە:

- هەر یەك کەس لە (۲۰) کەس لەوانەی فێیان هەیە. بەهۆی هەندێ ڕووناکی پرتە پرت کەرەوە فێکەیان بۆ دێت... وەك ڕوناکی TV یان یاری ئەتاری یان هەر ڕووناکیەکی بەهێزی دیکەی پرتە پرت کەر.
- هەندێ کەسی دیکە بەهۆی زۆر خواردنەوەی کحول یان هیلاکی زۆرو نەخەوتن فێیەکەیان بۆ دێت.
- پەستانی دەروونی دەبێتەهۆی فێ.

ئامۆژگاری کورت!



ئەوەی فێی هەیە نابێت بەسەر شوێنی بەرزدا هەڵگەڕێت. هەندێ چالاکی قورس بکات بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێ کە ژیانی سنوردارکراوە! هەموو کەسێك کە فێی لەگەڵدا بێت دەتوانێت مەلە بکات بەڵام بە ئامادەیی کەسێك کە بزانێت فێ چیەو چۆنی مامەڵە دەکات لە گەڵیدا. ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە دەبێت چاودێری مەلەوانگە ئاگاداربکەیتەوە.

لەناوماڵیشدا

- نابێت حەمامی گەرم بەکاربهێنێت.
- دەبێت زۆپاو ئاگردان‌و تەباخ هەمیشە شتی بەسەرەو بێت.
- مایکرۆوەیڤ زۆر باشترە لە تەباخی غازو نەوت.
- باشتروایە بە تەنها لە ماڵێکدا نەژیت.

فریاگوزاری سەرەتایی

ئەگەر لەگەڵ یەکێکدا دەژیت کە فێی هەیە یان لەگەڵیدا کاردەکەیت، دەبێت بزانیت چی دەکەیت لە کاتی فێکەدا:

- هەموو کەلوپەلێك یان شتێك دووربخەرەوە لە کەسەکە کە ببێتەهۆی زیان پێگەیاندنی.
- تەنها لەو کاتەدا کەسەکە لە شوێنی خۆی بگوێزەرەوە گەر لە شوێنێکی مەترسیداردا بوو وەك جادە یان لەسەر پلیکانە.
- لەگەڵی بمێنەرەوە تاوەکو تەواو هۆشی دێتەوە خۆی.

بەڵام لەکاتی فێکەدا (کاتێ پەلەکانی دەستدەکەن بە جووڵە)

١. بزانە فێیەکەی چەندی پێدەچێت؟!

٢. هیچ شتێك مەخەرە ناو دەمی کەسەکەوە، هەرگیز زمانی قووت نادات و لەوانەیە زیان بە ددانەکانی بگەیەنێت.

٣. هەوڵبدە شتێکی نەرم بخەیتە ژێر سەری کەسەکەوە وەکو سەرین.. بۆ پاراستنی.

٤. هەوڵی گرتن و باوەشکردن مەدە بە کەسەکەدا لە کاتی فێیەکەدا چونکە لەوانەیە زیان بەو یان بە خۆت بگەیەنێ.

٥. هەوڵبدە هەموو شتێکی پێچراو لە ملی کەسەکەوە وەك زنجیر یان بۆینباخ بکەیتەوەو لایببەیت.

٦. لە کاتی تەواوبوونی ئەو جووڵانەی فێیەکەیدا، کەسەکە بخەرە سەر لای چەپ و لەگەڵیدا بمێنەرەوە تا هۆشی دێتەوە خۆی.

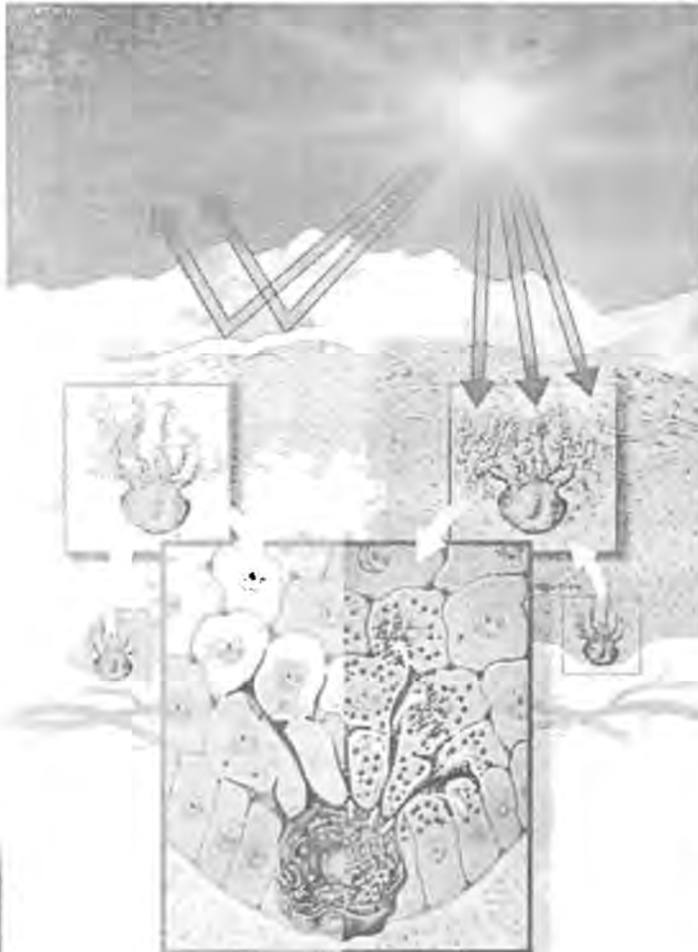
٧. بزانە هیچ ڕێگرێك هەناسەی نەگرتووە.

ئەگەر فێیەکە زیاتر لە ٥ دەقیقەی خایاند یان چەندجارە بوویەوە بیبە بۆ نەخۆشخانەی فریاکەوتن.

پاراستنی دەموچاو لە پەڵە

زنە

ڕەنگی سروشتیی پێست لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت، بەڵام لەدەستدانی ئەم ڕەنگە سروشتییە ئەویش بە دەرکەوتنی ڕەنگی تۆخ تیایدا یان دەرکەوتنو زیادبوونی پەڵەی پێست لەهەرکاتێکدا پێویستی بە سەردانی پزیشکێك هەیە ئەویش بۆ ئەوەی هۆکاری ئەو بارە بزانێ لەڕێگەی پشکنینی وردەوە، دوای ئەوەی شوێنو دابەشبوونو ڕەنگو دەرکەوتنی ناوچە تووشبووەکانی پێست بەتەواوەتی دیاریدەکات لەگەڵ وەرگرتنی زانیاری دەربارەی مێژووی دەرکەوتنی ئەو پەڵەو ڕەنگ تۆخیانەی پێست، پزیشکەکە دەگاتە ئەو ئەنجامەی کە ئایا هۆکارەکەی چییە؟! بەڵام بیرت نەچێ هەموو ئەو زانیارییانەی کە پزیشکەکە داوات لێدەکات بیدەیتێ دەربارەی بەکارهێنای هەرجۆرە دەرمانێك یان مادەی کیمیاییو بارودۆخی شوێنی کارکردنەکەت، کە دەبنەهۆی دەرکەوتنی پەڵەکان لەسەر پێست.



لە باوترین جۆرەکانی پەڵەی سەر پێست، پەڵەی قاوەییەو بە زۆری لەو شوێنانەی پێستدا دەردەکەون کە بەر تیشکی خۆر دەکەون وەك دەموچاو، ئەم پەڵانە زۆرتر لەو کەسانەدا دەردەکەون کە ڕەنگی پێستیان کاڵەو پێشتر یەکێکی دیکە لە خێزانەکەیاندا هەیبووە (بۆماوەییە).

ڕێژەی قاوەیی پەڵەکانیش بەپێی وەرزەکانو بەرخۆرکەوتن دەگۆڕێت. لە زستاندا قاوەیی کاڵەو لە هاوینیشدا تۆخە، هەرچەندە هۆکاری سەرەکیو ڕاستەوخۆی ئەم پەڵانە نازانرێت بەڵام گۆڕانی هۆرمۆنیو سکپڕبوونو بەرکەوتنی خۆر هۆکاری زیادبوونو دەرکەوتنی ئەم پەڵانەن.

چارەسەرو خۆپاراستن:

١. خۆپاراستن لە کەوتنە بەرتیشکی خۆر.
٢. بەکارنەهێنای ئەو دەرمانانەی کە هۆرمۆنیان تێدایە وەکو: جۆرە جیاوازەکانی حەبی مەنع.

بەکارهێنای سپیکەرەوەی پێست. دیارە لێرەدا دەبێت ئەوە ڕوونبکەینەوە کە زۆر کرێمو تۆزو شلەمەنی سپیکەرەوە هەن (لە بازاڕدا) بەڵام دەبێت وریابیتو ئەوانە بەکاربێنیت کە لە کۆمپانیای ناسراوو ڕێگەپێدراوی تەندروستین.

گۆشتی کولاو دەبێتەهۆی شێرپەنجە

زنه



ئەو گۆشتەی کە لە پلەیەکی بەرزدا دەکولێنرێت یەکێکە لەو هۆکارە خۆراکیانەی کە شێرپەنجە دروستدەکەن ، ئەمەش بەهۆی ئەو مادە زیانبەخشانەی کە تێیدا دروستدەبێت دوای ئەو پلە گەرمیە بەرزە.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوتووە ... ئەوانەی زۆر گۆشتی کولاو بەکاردێنن زۆرترین رێژەی شێرپەنجەی کۆڵۆن و مەمك و گەدەیان تووشدەبێت، لە پیاواندا دەبێتەهۆی شێرپەنجەی پرۆستات بە تایبەتی.

لێکۆڵەرەوەکان دەڵێن.. ئەم مادانەی دوای کولاندنی گۆشت (سور یان سپی) دروستدەبێت کار لە خانەکانی لەش دەکەن و دەبنەهۆی دەرکەوتنی شێرپەنجە تیایاندا، لە بەرامبەریشدا سەوزەمەنی و جۆرە جیاوازەکانی سەوزە لاسکدارەکان دەبنەهۆی کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەو، داوای خواردنی رێکوپێکی رۆژانە ئەم سەوزە لاسکدارانە دەکەن بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە مەترسی شێرپەنجە.

مار پێوەدان

زنە



مار گیانلەبەرێکی خشۆکە و چەند خێزانێکی جیاوازی هەیە، چەند سانتیمەترێکە و هەشە چەند مەترێک.
لێرەدا ئەوەی گرنگە دابەش کردنی مارە بە گوێرەی مەترسی لەسەر ئادەمیزاد، ئەویش دوو جۆرە : ماری ژەهردار و ماری بێ ژەهر .
بە گشتی مارە ژەهردارەکان سەریان سێگۆشەیەو چاویان هێلکەیی‌یەودوو کەڵبەیان هەیە بۆ گەستن بەڵام مارە بێ ژەهرەکان سەریان هێلکەیی‌یەو چاویان خڕەو کەڵبەیان نی‌یە.
ژەهری مار بە شێوەیەکی سەرەکی پێک هاتووە لە کۆمەڵێک ئەنزیمە پرۆتینی ئاڵۆز کە کاردەکاتە سەر گشت شانەکانی لەش. کاریگەری ژەهرەکە بە زۆری لەسەر شانەکانی دەمار و خوێن دەردەکەوێت کە دەبێتە هۆی مەیینی خوێن لەناو بۆری‌یەکاندا وهەروەها خوێن بەربوون لە هەمان کاتدا .
ژەهری مار توانایەکی باشی بڵاوبوونەوەی هەیە بە لەشدا هەر بۆیە نیشانەکانی زۆر بە خێرایی لە ناوچەی پێوەدانەکە لە لەشی مرۆڤەکەدا بە گشتی دەردەکەوێت.
نیشانەکانی :

١- نیشانە ناوچەیی‌یەکان: ئەمانە بە زۆری لە ناوچەی گەستنەکەدا دەردەکەون و بریتین لە:ئاوسانی ناوچەکە ، ئازار، شین بوونەوە ، یان سووربوونەوە و شوێنی کەڵبەکانیش زۆر جار دیار دەبن.
٢- نیشانە گشتی‌یەکان: ئەم نیشانانە هەموو لەش دەگرنەوە و بە زۆری ئەمانەن: بێهێزی، سەرئێشە ، تێک چوونی بینین ، ئارەق کردنەوە، دەرکەوتنی لیر لەسەر پێستو لەرز لێهاتن. گێژ بوون و بەلاداکەوتن، دابەزینی پەستانی خوێن. هێڵنج دان و ڕشانەوە.

شایانی باسە کاریگەری ژەهرەکە لە سەر کۆئەندامی دەمار و ماسولکە زۆر بەهێزەو لەوانەیە ببێتە هۆی ڕەق بوونی ماسوولکەکانی لەش و ئیفلیج بوونی ماسولکەکانی هەناسەدان کە لەوانەیە لە هەندێک جاردا ببێتە هۆی گیان لەدەستدان.

فریاگوزاری سەرەتایی:
زۆر کەس پێیان وایە بەستنی یان پێچانی پەلەکە یان ئەو ناوچەیە بە باندێکی لاستیکی چارەسەرێکی باشە، بەڵام لە ڕاستی‌دا بەستن تەنها بە شێوەیەک باشە کە بە ٣٠ خولەکی یەکەمدا بێت و زۆر قایم نەبێت کە خوێن نەچێت بۆ ناوچەکە ، بەڵکو دەبێت بە شێوەیەکی تا ڕادەیەک شل بێت و پاش وەرگرتنی چارەسەری پزیشکی پێویستە لێبکرێتەوە ، بە پێچەوانەوە دەبێتە هۆی کارەسات و مردنی پەلەکە یان ناوچەکە.
باشترین چارەسەر بریتی‌یە لە برینی برینەکەو دەرهێنانی ژەهرەکە بە جۆرە پەمپێکی تایبەت،لێرەدا پێویستە ئەوە بڵێین کە هەڵمژینی ژەهرەکە بە دەم کارێکی زانستی نی‌یە، چونکە لەوانەیە ئاودەمی کەسەکە برینێکی تێدا بێت و ژەهرەکە بۆ ئەمیش بگوێزرێتەوە .
پێویستە نەخۆشەکە بە زوویی بگەیەنرێتە بنکەیەوکی تەندروستی و دەرمانی دژە ژەهری پێویستی بە گوێرەی قەبارەی برینەکە بە شێوەی ئەمپول پێبدرێت.
وە دەبێت لە هەمان کاتدا باری گشتی و کۆ ئەندامی سوڕانی خوێنی نەخۆشەکە چاودێری بکرێت و گەر پێویستی کرد خوێن یان شلەی تری پێویستی پێبدرێت.

ماسی بۆچی باشە؟!

زنە



لەو قسە باوانەی ناو خەڵك، کە دەڵێن چوکلێت دەبێتەهۆی زیبکە هەرزوو دەرکەوت کە ڕاست نیە!

بەڵام هەموومان لەگەڵ ئەو بۆچوونەدا گەورەبووین کە خواردنی ماسی بۆ مێشك باشە (ماسی خۆراکی مێشکە). پەیدابوونی ئەم بۆچوونەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی جۆرە ڕۆنێك (O3FA) کە بۆ گەشەی مێشك پێویستە و، کۆمەڵێك تاقیکردنەوەی زانستی ئەمەیان سەلماندووە! یەکێك لە تاقیکردنەوەکانی زانکۆی هارڤارد لەسەر (١٣٥) دایکی سکپڕبوو کە ئەو دایکانە لە ماوەی (٣-٦) مانگی سکپڕیەکەیاندا بڕێکی تەواو ماسییان خواردووە، منداڵەکانیان لە مانگی شەشەمی دوای لەدایکبوون باشترین بوون، خواردنی ماسیەکەش بۆ جۆرەکانی ماسی تونەو سەلەمۆن بووە کە کەمترین بڕی مادەی جیوەیان تێدایە (بۆ کۆرپەلە زیانبەخشە).

لە تاقیکردنەوەیەکی دیکەدا دەرکەوتووە، ئەو کەسانەی تەمەنیان گەورەیەو لە پیریدان گەر هەفتەی ژەمێ ماسی بخۆن ئەوا باری بیرکردنەوەو یادەوەرییان زۆر باشتردەبێت و درەنگتر بەرەو لاوازی دەچێت.

لە کۆتاییدا پرۆفیسۆرێك ڕێنمایی خواردنی ماسی دەکات هەفتەی دووجار بۆ باشتر کارکردنی مێشك.





Fatal error...









کێشەکان زۆرن..... بەڵام چارەسەریان نەستەم نییە.....

نووسینی : د.دیلان ئەمیر

دوای دابڕانێکی تارادەیەك درێژخایەن دێینەوە ناو ماڵەکەی (زنە)، دابڕانێك کە لە چەندین هۆکاردا خۆی دەبینێتەوە هەر لە سەرقاڵیمان بە تاقیکردنەوەکانی کۆتایی کۆلێژی پزیشکی پاشانیش دامەزراندنمان لە نەخۆشخانەکان و چوونە ناو ژیانی پراکتیکی و چارەسەری نەخۆشەوە،چەندین فاکتەری تریش کە ڕەنگە زۆری لە دەرەوەی حەزو ئارەزووی خۆمان بووبێت،هاتینەوە ناو ماڵەکەی (زنە).

ڕەنگە ئەگەر ئیمە بە چاوێکی گەشبینانە بیر بکەینەوە لەوانەیە ئەو دابڕانەمان بێ سوود نەبووبێت .

من وەك خۆم دوای تێکەڵبوونم بە ژیانی نەخۆشخانەکان تێگەیشتم کە تەنها نووسین لە سەر نەخۆشییەکانی وەك (سك چوون ورشانەوە، یان بابەتی تری وەك شێرپەنجەی مەمك یان زیانی زۆری هەندێك لە دەرمانەکان) بەس نییە بۆ فراوان بوونی بواری ڕۆشنبیری تەندروستیمان، بەڵکو چەندین کیشەیتری سەرەکی و پێشینە هەیەکە دەشێت زانیان و ڕاستکردنەوەیان هیچ کەمتر نەبێت لە زانیاری دەربارەی نەخۆشییە باوەکان، بگرە گرنگتریش بێت.

یەك لەو کێشانەش نەزانینی نەخۆشەکانە بۆ ئەوەی ڕووبکەنەج نەخۆشخانەیەك بە پێی جۆری نەخۆشییەکەیان، لێرەشدا پزیشکان و گشت ستافی تەندروستیمان ڕۆڵێکی بەرچاو دەگێرن .

هەروەك چەند جارێك ڕوویداوە کە لە ئەنجامی هاتووچۆ پێکردنی نەخۆشەکان لە نێوان نەخۆشخانەکانداو ساغ نەکردنەوەیان بۆ شوێنی پێویست و لە کاتی پێویستدا بووەتە هۆی گیان لە دەستدانی نەخۆشەکە.

لە ڕاستیدا سیستمی تەندروستیمان لە زۆر ڕووەوە پڕ کێشەیە، وە بە تایبەتی لە کاتی بیستنی ئاوەها کارێکدا پێویست دەکات بچینەوە بە سەرجەم لایەنەکانی بواری تەندروستیماندا هەر لە بنکە تەندروستییەکانەوە تاوەکو نەخۆشخانە فێرکارییە گەورەکان.

چارەسەری کێشەیەکی لەو جۆرە پێویستی بە گۆڕینی زۆر لەم سیستەمەمان هەیەکە لە زۆر لە وولاتانی جیهانی سێهەمیشدا نەماوە، ولاتانی دراوسێمان (ئێران و ئەردەن) بە نمونە.

وەك ووتراوە ڕێی هەزار میلیش هەر بە هەنگاوێك دەست پێدەکات، لە سەر هەموو تاکێکی کۆمەڵگاکەمانە کار بۆ گۆڕینی ئەم سیستەمە بکەین بە جۆرێك بە سوودی هەموو لایەك بشکێتەوە، لەم ڕووەشەوە سوود لە ئەزموونی ولاتان و کەسانی شارەزا وەربگرین، ئەویش بە هێنانی کەسانی شارەزا بۆ ناو سیستەمی تەندروستیمان نەك ناردنەدەرەوەی چەند کەسێك کەگەشتەکە بە مەبەستی کات بەسەربردن و کۆکردنەوەی بودجە بەکاربهێنن.